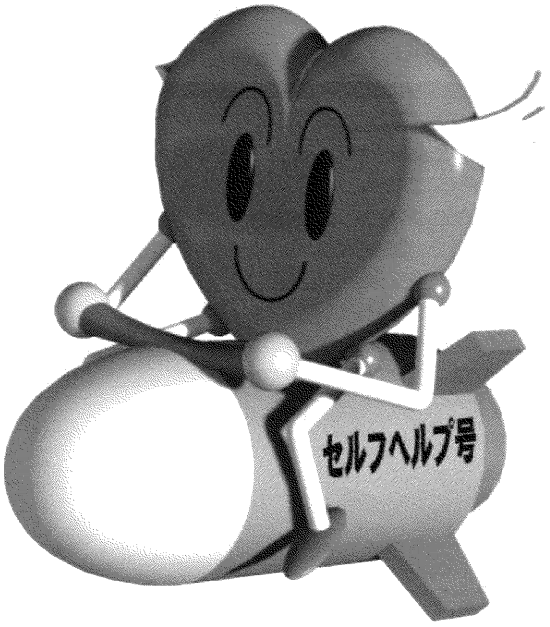
セルフヘルプグループ情報誌

令和5年（2023年）版



製作　北九州セルフハート会議
北九州市立精神保健福祉センター

この冊子が、多くの方々にセルフヘルプ・グループのことを
知っていただき、仲間を求めている人とグループとの出会い
に役立ちますように♡

北九州セルフハート会議一同

この情報誌のご利用に当たって

セルフヘルプ・グループとは

同じ悩みや問題を抱える人が集うことによって、互いに悩みを分かち合い、分かり合えるという体験を通して、問題からの回復や悩みに対処する力を得ていこうとするものです。さらに、周囲の人たちへ問題への理解を求めていくことをめざす活動をしているグループもあります。いずれにしても、特別な指導者がいるわけではなく、メンバー同士の関係はあくまでも対等であることが基本です。

あなた自身の気持ちを大切に

ここにご紹介するセルフヘルプ・グループに参加するかどうか、参加し続けるかどうかは、あなた自身の決定を大切にしていただきたいと思います。
ひとりひとりにとって、合うグループ、合わないグループは違っているかもしれません。また、あなた自身のその時々の状態によっても、それは違ってくることかもしれません。
セルフヘルプ・グループは、誰かに頼ったり頼られたりするものではなく、独り立ちの原則を大切にするものなので、ご自分の判断と決定を大切にしていただきたいと思います。

この情報誌は

このような冊子を作ることの趣旨に賛同していただけた北九州市とその周辺で活動中のセルフヘルプ・グループの情報を掲載しています。すべてのグループの情報が網羅されているわけではないことをご承知おきください。また、グループによっては掲載時から内容が変更になっている可能性もありますので、ご了承ください。

情報誌への掲載について

この情報誌への掲載には、北九州セルフハート会議（５１ページ）の承認が必要です。
掲載を希望されるグループがありましたら、冊子裏面の連絡先へ一度ご連絡ください。

目　次

キーワード	グループ名	ページ
アルコール依存	北九州断酒友の会	1
〃	福岡県断酒連合会北九州地区協議会	2
〃	小倉断酒新生会	3
〃	ＡＡミーティング	5
〃	ＡＡ小倉ライラックグループ	7
〃	ＡＡ福岡グレイスグループ	8
〃	ＡＡ小倉キーグループ	9
〃	ＡＡ北九州女性ミーティング	10
アルコール依存(家族)	アラノン家族グループ	11
薬物依存	ＮＡ北九州グループ	13
薬物依存(家族)	ナラノンファミリーグループ	15
ギャンブル依存	ＧＡ北九州	18
〃	ＧＡ小倉グループ	19
〃	ＧＡ八幡西グループ	20
〃	ＧＡ下関	21
〃	ＧＡなかまグループ	22
〃	ＧＡターミナル若戸	23
ギャンブル依存（家族）	ギャマノン八幡西	24
クレプトマニア（窃盗症）	ＫＡ福岡グループ	25
性依存	ＳＣＡ北九州	27
依存症（その他）	無限会	29
〃	ＡＲＢ	30

キーワード	グループ名	ページ
依存症全般（リハビリ施設）	北九州マック	31
依存症全般（リハビリ施設）	ＮＰＯ法人　ＰＬＡＮＥＴ 北九州ダルクデイケアセンター＆Ｍａｒｓ	32
ＡＣ	ＡＣｏＡ小倉グループ	33
ＡＣ、夫婦間の悩みがある人	ひだまり	34
性的暴力を受けたことのある人	ひなたぼっこ	35
摂食障害（家族）	きみいろの会	36
不登校、ひきこもり	ＳＴＥＰ・北九州	37
ひきこもり	Ｂｅあい	38
うつ・パニック障害	空の会	39
障害者のきょうだい	北九州きょうだいの会	40
精神障害（作業所等併設）	あかつき会	41
〃	ウェンディ２１	42
精神障害（家族）	あかつき会家族会	43
〃	北九州精神障害者福祉会連合会	44
メンタルヘルス学習会＆交流会	「生活の発見会」認定 北九州集談会	45
発達障害（家族）	北九州ＬＤ等発達障害親の会「すばる」	46
吃音	北九州言友会	47
双極性障害（躁うつ病）	ノーチラス会　北九州地方会	48
その他	セルフヘルプ情報・北九州	49
〃	北九州セルフハート会議	51
回復	リカバリー・パレード実行委員会	52

公益社団法人 全日本断酒連盟　福岡県断酒協議会

北九州断酒友の会



飲酒運転・自殺問題・家庭内暴力・児童虐待etc
アルコールを原因とする様々な社会問題・家庭内問題は数え切れません。
そして、多くの人がアルコール関連問題で迷惑し、悩み、苦しんでいます。

私たちは、アルコールを捨て、第2の人生を歩んでいます。

あなたも一緒に歩んでみませんか？

北九州市およびその近郊で活動するアルコール依存症者のための自助グループです。

「意志が弱いから」ではありません。「どうしても飲んでしまう、飲み過ぎてしまう」のは酒をコントロールできない「身体依存・精神依存の病」を発症してしまったからです。アルコール依存症は、治療により回復が可能です。

私たちは、酒に苦しむ仲間にそのこと伝え、一緒に幸せな人生を送れるよう、地域社会で活動しています。酒のことで考えたり悩んだりされている方、どうぞ断酒例会で話してみてください。

私たちなら、力になれます。私たちも、そうでしたから。

◆ 各地域・各病院支部で毎週１回～2回断酒例会を開催しています。

１）各地域例会
① 枝光北例会　吹田 幸治　（TEL 090-2086-3282）枝光北市民センター（TEL 093-661-2437）
② 大里柳例会　有馬 俊幸　（TEL 080-5800-8019）大里柳市民センター（TEL 093-381-2328）
③ 城野例会　　梅林 卓二　（TEL 090-1367-0843）城野市民センター　（TEL 093-951-0231）
④ 飯塚支部　　休　会　中
⑤ 田川支部　　休　会　中

☆月例会　第４(日) 小倉南生涯学習センター　（093-931-1286）あるいは
八幡東生涯学習センター　（093-671-6561）など
☆オンラインミーティング　詳細はホームページに掲載

２）アルコール専門病院　（病院支部）
① 門司松ヶ江病院支部　（TEL 093-481-1281）　② 平尾台病院支部　（TEL 093-451-0303）
③ 新門司病院支部　（TEL 093-481-1368）　④ 門司田野浦病院支部（TEL 093-331-0800）
⑤ 松尾病院支部　（TEL 093-471-7721）

３）協力病院　（アルコール・ギャンブル依存症専門病院）
① 八幡厚生病院　（TEL 093-691-3344）

◆ 相談窓口　堀口　俊明　北九州市小倉南区上曽根 2-2-27　TEL/FAX 093-472-5218
会　長　有村　泰二　TEL　090-8917-3420
事 務 局　古川　裕美　TEL　090-7133-2097　FAX　093-330-4423

北九州断酒友の会ホームページ　https://kitaq.go-dansh.com/

公益社団法人　全日本断酒連盟
一般社団法人　福岡県断酒連合会

福岡県断酒連合会　北九州地区協議会



失ったものは大きすぎるかもしれませんが、
現在（いま）なら、少しずつ、取り戻せるかもしれません。

私達は、公益社団法人全日本断酒連盟に加盟している自助グループです。
私達は、皆、同じように回復を目指す「アルコール依存者とその家族」です。
「一日断酒」「例会出席」をこつこつ継続すれば必ず回復します。あの時の笑顔を取り戻しましょう！！
まずは、お近くの酒害相談員までお気軽にご相談ください。　【福岡県断酒連合会　北九州地区協議会】

会　名	酒害相談員	電　話	曜　日	開催会場	時　間
若松断酒友の会	壺井　有二	093-652-7378	第１土曜日 第３土曜日	若　松 生涯学習センター	19:00～21:00
小倉断酒友の会	川田　清勝	090-9654-8418	第２水曜日 第４水曜日	小倉北区 中井市民センター	19:00～21:00
戸畑断酒友の会	吉川　憲昭	093-871-5288	第３木曜日	戸　畑 生涯学習センター	19:00～21:00
八幡断酒友の会	壺井　有二	093-652-7378	第２金曜日 第４木曜日	八幡東 生涯学習センター	19:00～21:00
遠賀断酒友の会	尾崎　広明	090-2392-9049	第２土曜日 第４火曜日	水巻町 中央公民館	19:00～21:00
宗像断酒友の会	井上　正風	090-1199-2234	第１木曜日 第３金曜日	河東地区 コミュニティセンター	19:00～21:00
回生断酒友の会		0940 -33 -3554	休　会　中		

会場の都合で、変更・中止の場合もありますので、事前に相談員に確認の上、お越しください。

【会場場所及び電話番号】　※断酒会・例会に関するお問い合わせは施設でなく上記へお願いします。

若松生涯学習センター	北九州市若松区本町３－１３－１	０９３－７５１－８６８３
小倉中井市民センター	北九州市小倉北区井堀二丁目７－４	０９３－５９１－８７５０
戸畑生涯学習センター	北九州市戸畑区中本町７－２０	０９３－８８２－４２８１
八幡東生涯学習センター	北九州市八幡東区平野一丁目１－１	０９３－６７１－６５６１
水巻町中央公民館	遠賀郡水巻町頃末北１－１－２	０９３－２０１－０４０１
河東地区コミュニティセンター	宗像市須恵一丁目４－１	０９４０－３５－１８３７

昼例会　水巻町いきいきほーる　第４土曜日　１４：００～１６：００
遠賀郡水巻町頃末南３－１１－１　☎　０９３－２０２－３２１２

一般社団法人　福岡県断酒連合会（zdrfukuoka.jp）　令和５年６月作成

ふりがな 名　　称	こくらだんしゅ　しんせいかい **小倉断酒新生会**		
事　務　局 所　在　地	〒802-0821　北九州市小倉南区横代北町 ２丁目２２-２８　葦苅浩一方	ＴＥＬ E-mail	（０７０）５４３３－２２２４ k-k-a-cancan@nifty.com
開設年月日	平成９年７月５日	運営主体	会員相互による
代表者氏名	久次春代　　（０９０）７３９２－８９３５		
相談窓口	小倉北区役所 酒害相談員　久次春代　（０９０）７３９２－８９３５ 〃　〃　葦苅浩一　（０７０）５４３３－２２２４		
実施行事	本会は酒害からの回復の為、次の行事を実施しています。 １．夜間例会（１９：００～２１：００） ・毎週（火）若園市民センター　〔毎月４回まで〕 ・〃（金）横代市民センター　〔　〃　〕 ・家族会　今町市民センター　〔毎月第２水曜日〕 ２．会員･家族相互の親睦を図るためのレクリエーションの開催 ３．年２～３回の機関紙(断酒･新生小倉)を発行		
市民センター 住所・電話	若園市民センター　（小倉南区若園４）　（０９３）９２１-３３４４ 横代市民センター　（小倉南区横代東４）　（０９３）９６２-１７３１ 今町市民センター　（小倉北区今町３）　（０９３）５７１-９８９８		
入会のための 手続き、会費	所定の入会申込書に記入をお願い致します。　月額１，２００円 入会金　なし		

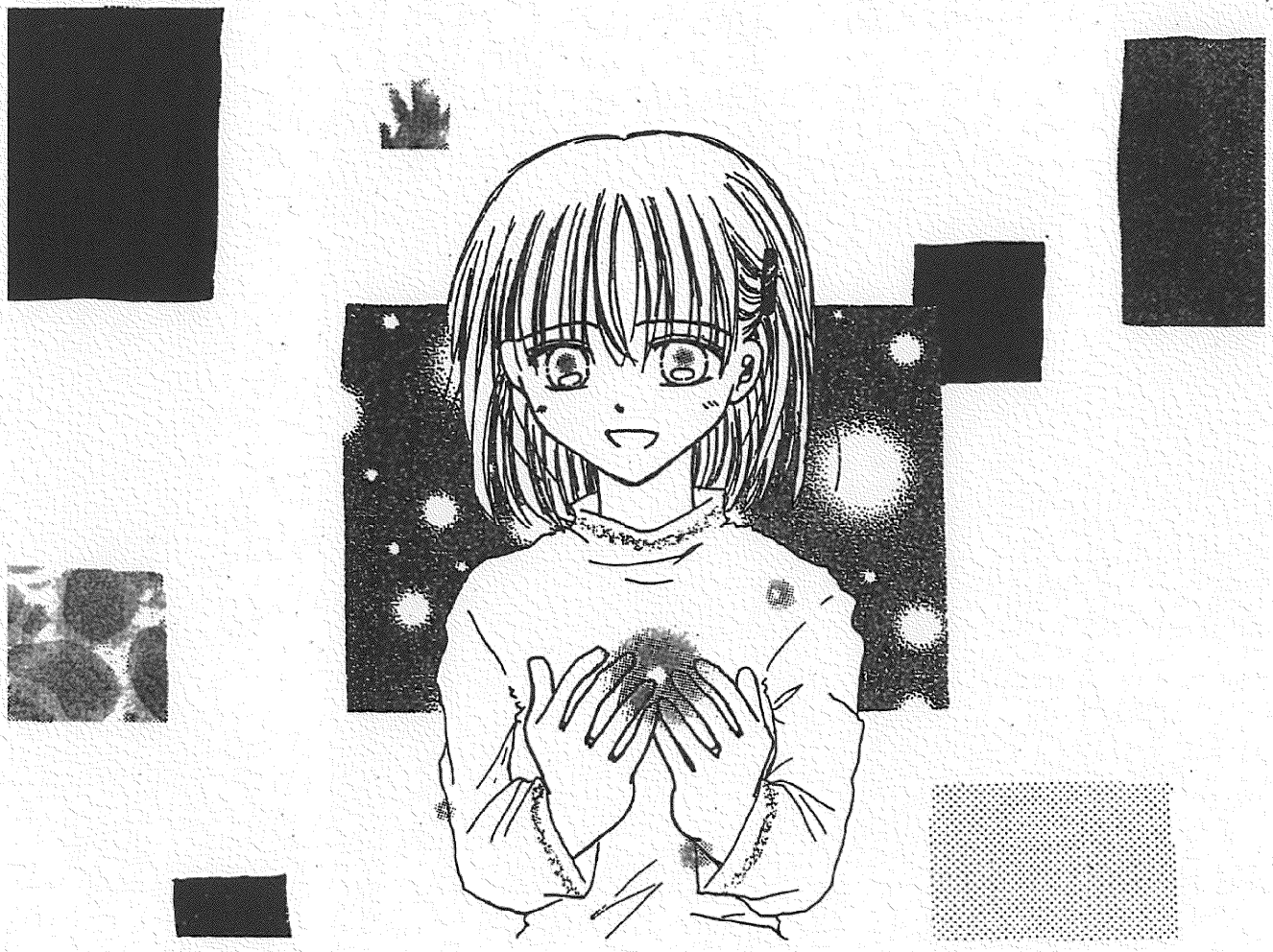
（特　色）

１．本会は「和を以って貴しとなす」を 信条に、定例会での体験談を通じ、断酒新生と酒害からの回復を目標に、例会場での涙と笑いのなかで“心のやすらぎ”を求め、例会場が安全・安住の場であることを心掛けています。

２．入会をされる方の身分・居住地・男女の別は問いません。
入会・退会も規制していません。

３．酒害相談も小倉北区役所の委託を受け、一般市民の方の相談にも応じています。

４．医療・行政(福祉)の方々との連携を大切にして、酒害啓発と積極的な社会参加(復帰)を心掛けています。



Illustrated by Ai Hosoya

AAミーティング

2023年9月更新

この案内は私たち**10**グループのミーティング会場をまとめています。私たちのグループ以外にも、多くのミーティング会場がありますのでほぼ毎日、何処かでミーティングが開かれています。飲まない生き方のため積極的に活用してください。
なお、都合により会場変更がある場合があります。**AA**九州沖縄セントラル・オフィス（右の表の下の問い合わせ先）」などで確認してください。また、右の表の下のオフィス**URL**には、九州各県のミーティング会場案内があります。

曜日	グループ名 （ミーティング名） 時間	所在地 **会場名**	内容
月	小倉南ラベンダー オープンミーティング １９：００～２０：３０	北九州市小倉北区大門１丁目６―４３ **北九州市立生涯学習総合センター**	第１週（リビングソーバー） 第２週（**BOX**） 第３週（ステップ） 第４週（ビッグブック） 第５週（テーマ）
	黒崎 オープンミーティング １９：００～２０：３０	北九州市八幡西区三ヶ森４―６―１ **中尾市民センター**	第１週（ステップ） 第２週（リビングソーバー） 第３週（ビッグブック） 第４週（リビングソーバー） 第５週（テーマ）
		北九州市八幡西区黒崎３―１５―３ **八幡西生涯学習総合センター・黒崎コムシティ**	※祝日のみ左記となります。部屋番号は３階の受付でおたずねになるかホワイトボードの案内板でご確認下さい。
火	小倉キー オープンミーティング １９：００～２０：３０	北九州市小倉北区大手町11番4号 **北九州市立男女共同参画センタームーブ** **４Ｆ活動室**	第１週（ステップ） 第２週（伝統） 第３週（ステップ） 第４週（バースデー・テーマ） 第５週（テーマ）
	リカバリー オープンミーティング １９：００～２０：３０	北九州市八幡西区若葉1丁目7―1 **竹末市民センター**	
	北九州 女性クロースドミーティング １９：００～２０：３０	北九州市八幡西区黒崎３―１５―３ **八幡西生涯学習総合センター・黒崎コムシティ内３階**	第１週、第３週、 （「ビルはこう思う」使用） 第２週、第４週 （「１２のステップ」使用） 第５週 （フリー）
	福岡飯塚 オープンミーティング １９：００～２０：００	飯塚市新立岩8番13号 **飯塚市立・立岩交流センター**	第１週（今日を新たに） 第２週（ビルはこう思う） 第３週（ビッグブック） 第４週（絵で見る１２の伝統） 第５週（信じるようになった）
	~~八幡メッセージ~~ ~~ミーティング~~ ~~１９：００～２０：３０~~ 休止中	~~北九州市八幡西区筒井4―7~~ **カトリック黒崎教会**	~~第２週（ビッグブック）（オープン）~~ ~~第３週（ステップ）（クローズ）~~ ~~第４週（今日を新たに）（オープン）~~ ~~第５週（伝統）（クローズ）~~
水	筑豊 （出会いの郷） オープンミーティング １９：００～２０：３０	田川市大字伊田２５５０―１ **田川市民会館**	第１週（テーマ） 第２週（ステップ） 第３週（今日を新たに） 第４週（ビッグブック） 第５週（伝統）

曜日	グループ名 （ミーティング名） 時間	所在地 **会場名**	内容
水	黒崎 オープンミーティング 第２水曜日 １９：００～２０：３０	北九州市若松区浜町１－１－２ **若松中央市民センター** **（若松区役所となり）**	（ビッグブックまたはテーマ）
木	福岡グレイス （行橋ミーティング） オープンミーティング １９：００～２０：３０	行橋市大橋1―９―２６ **行橋市中央公民館２F** **（ＪＲ行橋駅より徒歩１２分）**	第１週（ビッグブック） 第２週（ビッグブック） 第３週（ステップ） 第４週（ステップ） 第５週（伝統）
	小倉ライラック オープンミーティング １９：００～２０：３０	北九州市小倉北北区大門１丁目６―４３ **北九州市立生涯学習総合センター**	第１週（今日を新たに） 第２週（ステップ） 第３週（伝統） 第４週（ビッグブック） 第５週（リビングソーバー）
金	小倉南ラベンダー オープンミーティング １９：００～２０：３０	北九州市小倉南区北方２丁目１６―１０ **北九州市立北方市民センター**	第１週（ステップ） 第２週（ビッグブック） 第３週（今日を新たに） 第４週（伝統） 第５週（テーマ）
土	小倉ライラック オープンミーティング １９：００～２０：３０	北九州市小倉北区大門１丁目６―４３ **北九州市立生涯学習総合センター**	（今日を新たに）
	福岡グレイス （小倉かわらぐちミーティング） １５：００～１６：３０ オープンミーティング （第５のみクロースド）	北九州市小倉北区大手町 11 番４号 **北九州市立男女共同参画センタームーブ** **4F・活動室**	第２週（オープン）（今日を新たに/ビッグブック） 第４週（オープン）（今日を新たに/ステップ） 第５週（クローズ）（伝統のチェックリスト/ビジネス/伝統）
	筑豊 （出会いの郷） オープンミーティング １８：３０～１９：３０	田川市大字夏吉１４２ **一本松すずかけ病院** **（JR日田・彦山製「一本松」下車・徒歩1分）**	（リビングソーバー）
	福岡飯塚 オープンミーティング １８：３０～１９：３０	田川市大字夏吉１４２ **一本松すずかけ病院** **（JR日田・彦山製「一本松」下車・徒歩1分）**	（リビングソーバー）
日	小倉キー オープンミーティング １８：００～１９：００	北九州市小倉北区大手町 11 番４号 **北九州市立男女共同参画センタームーブ** **4F・活動室**	（ビッグブック）
	福岡グレイス （田川ミーティング） １４：００～１６：００ 第３日曜日 オープンミーティング	田川市平松町３番３６号 **田川文化センター・田川青少年文化ホール2F/中会議室** **（田川文化センター隣）**	スピーカーズ ミーティング （参加者の中から１名：20 分） ＢＯＸ９１６・グレープパイン等を使ったミーティング ＡＡの広報用ビデオ「HOPE」 （希望者がいる場合）

(クローズド・ミーティングとオープン・ミーティングについて)

【Closed】クローズド・ミーティングは「ＡＡのメンバー」もしくは「飲酒に問題があり飲むのをやめたい」という願いがある“本人”だけのミーティングです。
【Open】オープン・ミーティングは“本人”以外で「ＡＡに関心のある方」にも参加を認めているミーティングです。家族・友人、医療関係者、行政関係者の参加を認めています。関係者の参加にあたっては各会場の司会者の指示に従ってください。

【ＡＡに御用のある方は（問い合わせ先）】
ＡＡ日本ゼネラルサービスオフィス（ＪＳＯ）東京都豊島区池袋４―１７－１０（土屋ビル３階）
TEL　０３－３５９０－５３７７
AA のホームページ　**http://aajapan.org/**

ＡＡ九州沖縄セントラルオフィス（ＫＯＣＯ）鹿児島市祇園之洲町１２（セジュ―ル祇園之洲 203 号）
TEL　０９９－２４８－００５７
九州各県のミーティング会場案内　**http://www.aa-koco.com/kaijou.html**

Alcoholics Anonymous

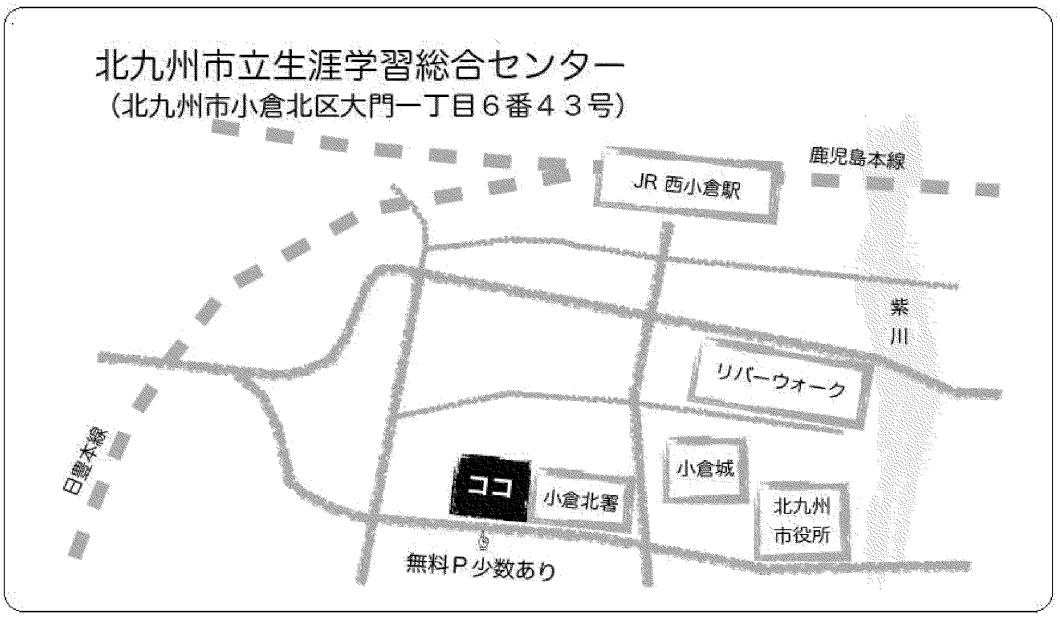
お酒を やめたい !!

AA 小倉ライラックグループ

１９８７年福岡で初めてのＡＡミーティング「福岡グループ」が古賀で始まりました。その後１９９１年「レインボーグループ」⇒１９９７年「北九州レインボーグループ」と改称。２００３年１１月、当時のＡＡ北九州レインボーグループ・小倉中央ミーティング会場が「ＡＡ小倉ライラックグループ」として自立。現在、北九州市立生涯学習総合センターでミーティングを開いており、２０２３年１１月１日で２１年目を迎えます。「謙虚」と「友情」。私たちのグループ名「ライラック」には二つの心が託されています。これからも謙虚な気持ちを大切に、仲間との友情を育んでいきたいと思っています。

ひとりではありません。一度ミーティング場を訪ねてみませんか。そこに仲間が待っています

木曜日（オープンミーティング）	19：00～20：30	北九州市立生涯学習総合センター 第１（今日を新たに）（メダル） 第２（ステップ） 第３（伝統） 第４（ビッグブック） 第５（リビングソーバー）	小倉北区大門1-6-43
土曜日（オープンミーティング）	19：00～20：30	北九州市立生涯学習総合センター （今日を新たに）	小倉北区大門1-6-43



アルコホーリクス・アノニマス®　(無名のアルコール依存症者たち)

ＡＡ福岡グレイスグループ

☆ AA の概要（AA 序文）

アルコホーリクス・アノニマス®は、経験と力と希望を分かち合って共通する問題を解決し、ほかの人たちもアルコホリズムから回復するように手助けしたいという共同体である。AAのメンバーになるために必要なことはただ一つ、飲酒をやめたいという願いだけである。会費もないし、料金を払う必要もない。私たちは自分たちの献金だけで自立している。AAはどのような宗教、宗派、政党、組織、団体にも縛られていない。また、どのような論争や運動にも参加せず、支持も反対もしない。私たちの本来の目的は、飲まないで生きていくことであり、ほかのアルコホーリクも飲まない生き方を達成するように手助けすることである。（AA グレープバイン社の許可のもとに再録）

アルコホリズムとはアルコール依存症　アルコホーリクはアルコール依存症者と訳されています



☆ AA メンバーになるには

飲酒をやめたいという願いを持っている方なら誰でもメンバーになれます。

☆ 入会金や会費はありません

グループの運営費はすべて自分たちの任意の献金だけでまかなっています。

☆ 名前や住所を明かす必要もありません

本名を名のることも住所をあかす必要もありません。自分の話を安心してできます。

☆ ミーティングのご案内

- 小倉ミーティング　（北九州市男女参画センター ムーブ　北九州市小倉北区大手町 11 番４号）
  第２・.4　土曜日　15：00～16: 30　オープン
  第５　土曜日　15：00～16：30　クローズド（ビジネス）
- 田川ミーティング　（田川青少年文化ホール　田川市平松町３－３６ 田川文化センター横）
  第３　日曜日　14：00～16：00　オープン
- 行橋ミーティング　（行橋市中央公民館　行橋市大橋 1-9-26　JR 行橋駅より徒歩１２分）
  毎週　木曜日　19：00～20：30　オープン

☆ 具体的な活動内容

- 「オープンミーティング」はアルコホーリク（飲酒の問題のある本人）以外に、家族・友人・関係者・専門家・ＡＡに関心のある方々などもご自由に参加できます。
  「クローズド ミーティング」はアルコホリック（飲酒の問題のある本人）だけが参加できます。
- ニューズレター「AA わたしの青空」を発行しています。購読希望の方はご連絡ください(無料)
- ミーティングが変更や休止されることがあります。その場合は AA 九州沖縄セントラルオフィスのウエブサイト（ *http://www.aa-koco.com/* ）で告知しますのでご覧ください。

☆ AA のホームページ

- AA について詳しく知りたい方は「AA のホームページ（*www.aajapan.org* ）」ご覧ください。

≪お問合わせ先≫

- NPO 法人 AA 日本ゼネラルサービス（JSO）　東京　TEL.03-3590-5377
- ＡＡ九州・沖縄セントラルオフィス（KOCO）　鹿児島　TEL/FAX .099-248-0057
  〒８９２－０８０３　鹿児島市祇園之洲町１２　セジュール祇園之洲 102 号
  10：00～16：00　休日：　土・日・祝・８月 13～15 日・12 月 30～1 月３日
  http://www.aa-koco.com/　（検索 →「AA 九州沖縄」）

Alcoholics・Anonymous

AA小倉キーグループ

2012年6月にグループが立ち上がりました。

AA・小倉キーグループ・ミーティング場案内

あなたやあなたの周りの人で、お酒の飲み方に問題があると感じた方、気楽に AA（アルコホーリクス・アノニマス）に参加してみませんか。ご本人、ご家族や、医療・福祉・行政関係者や AA に関心のある方どなたでも参加できます。皆様の参加をお待ちしています。

★会　場・・北九州市立男女共同参画センター・ムーブ・4F／グループ活動室
★住　所・・北九州市小倉北区大手町１１番４号

（日曜日）　　平成 29年6月より

週	会場	形式	時間	内容
第1週	ムーブ・4F/グループ活動室	オープン	18:00～19:00	B・B
第2週	ムーブ・4F/グループ活動室	オープン	18:00～19:00	B・B
第3週	ムーブ・4F/グループ活動室	オープン	18:00～19:00	B・B
第4週	ムーブ・4F/グループ活動室	オープン	18:00～19:00	B・B
第5週	ムーブ・4F/グループ活動室	オープン	18:00～19:00	B・B

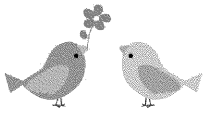
（火曜日）　　平成 29年6月より

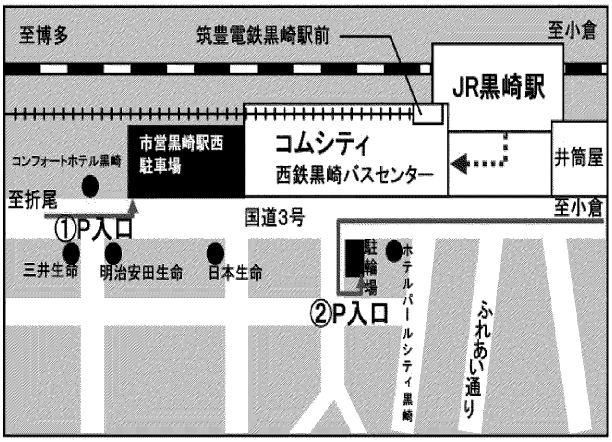
週	会場	形式	時間	内容
第1週	ムーブ・4F/グループ活動室	オープン	19:00～20:30	ステップ
第2週	ムーブ・4F/グループ活動室	オープン	19:00～20:30	伝統
第3週	ムーブ・4F/グループ活動室	オープン	19:00～20:30	ステップ
第4週	ムーブ・4F/グループ活動室	オープン	19:00～20:00 20:00～20:30	バースデイー ビジネスＭ
第5週	ムーブ・4F/グループ活動室	オープン	19:00～20:30	テーマ

★　第４週は20:00から小倉キーグループのビジネスミーティングになります。

AA 北九州女性ミーティング

お酒の飲み方に問題が‥と思っている女性
AA ミーティングに参加してみませんか？





JR 黒崎駅前コムシティ内

八幡西生涯学習総合センター
北九州市八幡西区黒崎 3 丁目
15 番 3 号

毎週火曜日
19：00～20：30

※当日の会場は、センター事務所前の掲示板でご確認下さい。

飲酒の問題があり、 酒へのとらわれや息苦しさから回復しようという女性のためのミーティングです。男性は参加できません。
「お酒をやめたい女性」であること。それだけがこのミーティングの参加条件であり、それ以外のことは一切問われません。あなたの話に参加者の誰も意見や批評をはさむことはありません。私たちは女性ならではの悩みを打ち明けられる。安全で暖かい場所でありたいと願っています。

AA―

アルコホリクス・アノニマス（AlcoholicsAnonymous）は、
自分自身の飲酒の問題を解決して、アルコールなしの生き方を身につけ、さらに同じ問題で苦しんでいる人たちに回復の経験を知らせることを目的とした世界的なグループです。
AA に会費・入会金はありません。私たちは自分達の献金だけで自立しています。本名を名乗る必要もありません。あなたがミーティングに参加したこと、話した内容が外部にもれることはありません。

＜お問い合わせ先＞
AA 九州沖縄ｾﾝﾄﾗﾙｵﾌｨｽ（KOCO）
〒892-0803　鹿児島市祇園之洲町 12　ｾｼﾞｭｰﾙ祇園之洲 102 号
TEL　099-248-0057

家族への助け
お酒とそれに関連する問題

アラノン家族グループ・ミーティング案内

＜ 九州周辺地区 ＞　　２０２３年７月現在

あなたは

◇　あの人がお酒さえ止めれば、と思っていますか？
◇　…生きづらさ・うつ・不登校・暴力…などの問題がありますか？
　　もしかしたらその裏にお酒の問題が潜んでいるかもしれません。

アラノンはアルコール依存の問題を持つ人の家族と友人の集まりです。

一人で抱え込まないで

この苦しみは、経験のない人にはなかなか理解されません。
アラノンのメンバーは皆、あなたと同じ経験をしている仲間です。
私たちは、仲間と経験を分かち合うことから、希望を見つけています。

あなたの行動、それが第一歩です

特定非営利活動（NPO）法人　アラノン・ジャパン

Tel　**045-642-8777**

受付　10:30～15:00　月・火・木・金（祝日・年末年始を除く）

〒221-0075　神奈川県横浜市神奈川区白幡上町１９－１３

ホームページ http://www.al-anon.or.jp/　アラノン　→　検索

アラノングループ一覧表

NO	グループ名	会場・所在地	開催曜日・時間
	［福岡県］		
1	福岡ひまわり	福岡市NPO・ボランティア交流センター　あすみん	第2第4木曜日
		福岡市中央区今泉1-19-22　天神クラス4F	2:30PM～3:30
		地下鉄七隈線「天神南」駅　1番出口　徒歩6分	
		西鉄「福岡（天神）」駅南口　徒歩5分	
		西鉄バス「今泉1丁目」　徒歩1分	
2	福岡ももち	ももちパレス（福岡県立ももち文化センター）	日曜日
		福岡市早良区百道二丁目3番15号	10:00AM～11:00
		地下鉄空港線 藤崎駅下車　徒歩2分	
3	小　倉	北九州市立生涯学習総合センター	土曜日
		北九州市小倉北区大門1丁目6－43	3:00PM～4:00
		JR日豊線・鹿児島本線　西小倉駅下車　徒歩10分	
	［長崎県］		
1	長崎琴のうみ	長崎市立図書館研修室	日曜日（第5週休み）
		長崎市興善町1－1	1:30PM～2:30
		バス（長崎バス・県営バス）市役所方面行き　興善町下車　徒歩1分	
	［山口］		
1	宇部ときわ	宇部市総合福祉会館	木
		宇部市琴芝町2-4-20	10:00AM～11:00
		JR宇部線　琴芝駅下車　徒歩2分	
2	山口西京	小郡ふれあいセンター	日
		山口市小郡下郷1440-1	10:00AM～11:00
		JR山口線　周防下郷駅　徒歩1分	

初めての方へ
・会場は必要な時間をお借りしているだけです。会場への電話はご遠慮ください。
・尚、会場の都合などで変更が生じる場合がありますので、アラノン・ジャパンに
お問い合わせください。

※アラノンではプライバシーを守るためにインターネットによるミーティングはしておりません。

特定非営利活動（NPO）法人 アラノン・ジャパン
TEL　045-642-8777

あなたのアルコール依存症者より　私の家族へ

私には、あなたの援助が必要です。
どうか論そうとしたり、非難したり、叱ったりしないで下さい。アルコール依存症も病気なのです。私の酒を流しに捨てないで下さい。私はいつでも、もっとたくさん手に入れられるから、無駄なことです。私の責任を、私に代わって取らないようにして下さい。あなたが、私を飲んだ結果から、その都度逃げさせてくれる限り、自分に飲酒問題があることを私は否定し続けることができるのです。
何よりも、私との関係であなたがとっている役割をしかと学んで下さい。アラノンミーティングに定期的に出席して下さい。出版物を読んで下さい。アラノンメンバーこそ、あなたが全体の状況をはっきりと見ることが出来るよう援助してくれる人々なのです。

薬物に問題がありますか？
薬物のことで悩んでいる方へ

NARCOTICS ANONYMOUS
JAPAN

NA北九州グループ

●NAには解決の方法があります。

●NA（ナルコティクス・アノニマス）は、薬物依存からの回復を目指した、薬物に問題を抱える非営利的な人たちの集まりです。

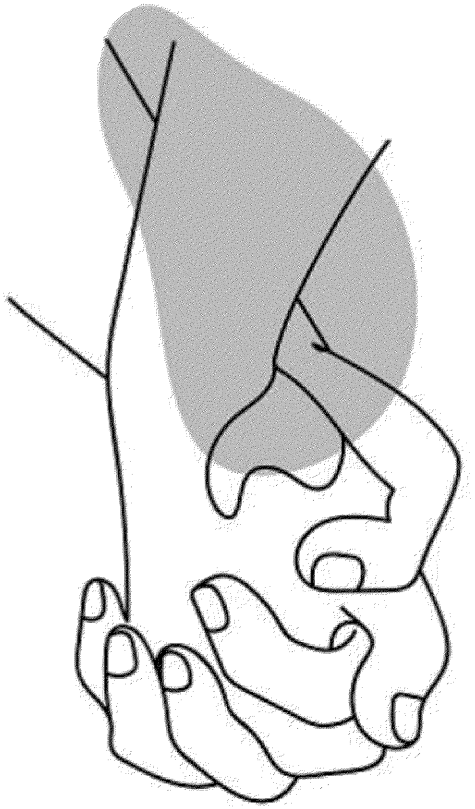
「なぜ、私たちはここにいるのか？」

ＮＡの仲間になるまで私たちは、自分の人生がどうにもならなくなっていたし、他の人たちのように生きることも人生を楽しむこともできなくなっていた。私たちは違う楽しみを探さなければならなかった。そしてその答を薬物に見つけたと思っていた。私たちは、家族、妻、夫、子供たちのことをそっちのけにして、まず薬物を使う ことを考えていたし、あらゆる犠牲を払って薬物を手に入れなければならなかった。私たちは多くの人たちを傷つけてきたが、一番ひどく傷つけたのは自分自身である。 そして自己責任を引き受ける能力に欠けていたため、実際は自分で自らの問題を作り出してきた。私たちは現実に直面することができなくなっていたのである。

私たちはアディクションによって少しづつ自殺をしていたことに気付いた。しかし、アディクションは巧妙な敵なので、それに対抗する手だてはなかったのである。私たちの多くは、最後には、刑務所や治療薬、宗教、精神科医の世話にならざるを得なかった。だが、このような方法はどれをとっても満足のいく結果は得られなかった。私たちの病気は必ず再発するか進行した。ついに私たちはこの状態から抜け出したい一心で、ナルコティクス アノニマスの仲間に助けを求めたのである。

ＮＡに来てから、私たちは治るということのない病気に苦しむ病人であることに気 付いた。しかしながら、ある時点で病気の進行を食い止めることができるし、そうすれば回復が可能なのである。

『ナルコティクスアノニマス日本』ホームページより抜粋



ＮＡ日本公式サイト：
http://najapan.org/top.html

Narcotics Anonymous

（薬物依存者の自助グループ）

ＮＡ（ナルコティクス・アノニマス）は、薬物によって大きな問題を抱えた仲間同士の非営利的な集りです。私たちは互いに助け合い、クリーンで生きるために定期的に仲間と会うことによって回復に向かっているアディクトです。

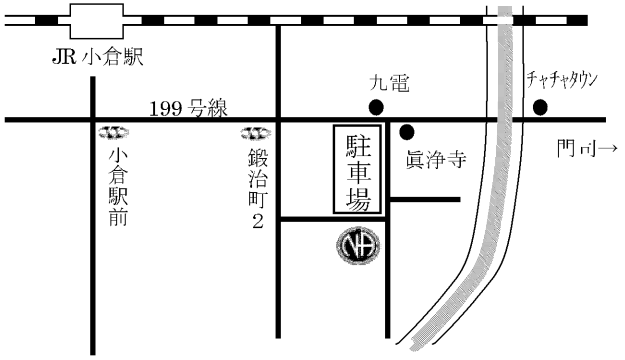
私たちはあなたが、何をどのくらい使っていたのかなどといったことには一切関心がなく、ただあなたが自分の問題にどう取り組みたいと思っているのか、私たちはどのような援助をすることができるのかに関心があります。

ＮＡはあらゆる薬物から完全に解放されるプログラムです。メンバーになるために要求されることは、薬物をやめたい願望だけです。私たちは、心を開いて自分のためにチャンスを与える事を勧めます。私たちのプログラムは日常生活の中で実行できるように簡単に書かれた一連の原理です。この原理において一番重要な事は、**この原理は効く**、ということです。

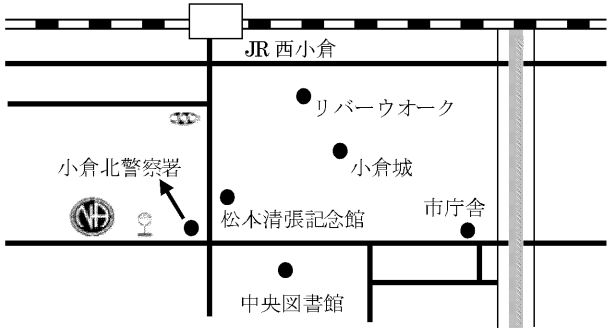
ナルコティクス・アノニマスは、いかなる組織にも従属していないし、入会金も月謝も要らず、宣誓書を書く必要もなく、いかなる人にも約束を求めません。また、いかなる政党、宗教、警察にも関係はないし、監視を受ける事はありません。

初めて来た人はどこのミーティングでも一番大切な人です。私たちの持っているものは、新しく来た人に手渡す事で保ち続ける事が出来るからです。私たちはグループの経験から定期的にミーティングに出続けている人達がクリーン（薬物を使わない生き方）に出会えることを知っています。

土 インマヌエル教会（小倉北区鍛冶町 2-3-9）
ＪＲ小倉駅より徒歩１０分



日 生涯学習総合センター（小倉北区大門 1−6−43）
ＪＲ西小倉駅より徒歩１０分



インフォメーション（問い合せ、案内）

NA 北九州グループ
０８０−１７９７−１１８７（ノリコ）
０９０−７９８３−３１７１（カツ）

※ 初めての仲間、久しぶりに来る仲間へ

急きょ、会場が変更になる事がありますので、念のため上記インフォメーションの電話番号で会場を確認してからお越しください。

◆NA 北九州ミーティング会場◆

土	小倉インマヌエル教会（オープン） ※オフラインです。	19：00～ 20：30
日	小倉北区生涯学習総合センター （オープン）※オフラインです。	18：00～ 19：00

＊ステップ	12 ステップに焦点をあてたミーティング
＊伝　統	12 の伝統に焦点をあてたミーティング
＊オープン	薬物依存症者本人だけでなく、家族や関係者も参加可能。但し家族であっても発言はできません。
＊クローズド	本人以外参加できません
＊ビジネス	グループの運営会議



ナラノン　ファミリー　グループ

NARANON FAMILY GROUPS

あなたは、身近な人の薬物のことで、悩んでいませんか？

ナラノン･ファミリーグループは、家族や友人の薬物の問題でどうしようもない状況に陥っている人たちの集まりです。ナラノンの主な目的は、薬物依存症者の問題で苦しんでいる家族や友人たちを、同じ問題を抱えた仲間として、勇気付け、暖かく迎え、そして安らぎを与えていくことです。

もう一人で悩まないで、一緒に参加してみませんか？

- 入会の手続きや予約の必要はありません。会員名簿などもありません。
- 入会金や会費はいりません。運営のすべてを自分たちの献金だけで自立しています。
- ナラノンは特定の宗教とは関係ありません。
- 私たちは匿名（アノニマス）です。名前や住所、職業など話す必要はありません。
  ニックネームやファーストネームで呼び合っています。
- ミーティング場での会話は秘密です。秘密は守られます。
  おたがい誰が出席し、何を語ったかは口外しません。
- 初めて参加される方は、ビギナーズミーティングへの出席をおすすめします。

ミーティングガイド（九州・山口地域）

所在県	グループ名	開催曜日	ビギナー(初めての方)	レギュラー（メンバー）	種　類
山口県	下　関 休止中	第２土	ＰM2:00～4:00		オープン
福岡県	北 九 州	第１土 第３水	ＰM2:00～5:00 ＰM7:00～9:00		オープン
	響（ひびき）	金	ＰM7:30～8:00	ＰM8:00～10:00	オープン
	飯　塚	第２・４水 第１～４土	ＰM7:00～7:30 ＰM2:00～2:30	ＰM7:30～9:00 ＰM2:30～4:00	オープン
	福　岡 オンラインミーティング→	第２金 第1･3･4･5金	ＰM6:45～7:00	ＰM7:00～9:00	オープン
	フライデーヌーン （オンラインミーティング）	金	ＡM11:45～12:00	ＰM0:00～1:30	クローズド
	福 岡 火 曜 オンラインミーティング→	第２・４火 第1･3･5火	ＰM6:45～7:00 ＰM7:30～9:30	ＰM7:00～9:00	オープン
	筑 紫 野 万 葉	第１木 (第1木が祝祭日の場合第2木に開催)	ＰM2:00～4:00		オープン
	久 留 米	第1～4土	ＰM1:00～4:00		オープン
	久留米-origin	第２水	ＡM10:30～ＰM0:30		オープン
佐賀県	佐　賀	月	ＰM1:00～3:00		オープン
熊本県	熊　本 （オンラインミーティングの週あり，ホームページにて確認ください）	第１～４土	（会場）ＰM1:30～3:30 （オンライン）ＰM7:30～9:30		オープン

※オープンはどなたでも参加可。クローズドは薬物依存症者に影響を受けたと自覚された方のみ参加できます。
※祝・祭日のミーティングは、北九州・響・飯塚・福岡・福岡火曜・久留米・久留米-origin・佐賀・熊本グループのみ行います。
※年末・年始・お盆・クリスマスの時期のミーティングの有無,また会場など変更する場合がありますのでホームページで確認していただくか、ナラノンＮＳＯ にお問い合わせ下さい。
※会場はお借りしているだけです。直接会場へのお問い合わせはご遠慮下さい。

問い合わせ先

ナラノン NSO（ナショナルサービスオフイス）

〒171-0021　東京都豊島区西池袋 2-1-2　島幸目白ピソ 2-C　（土日祭日休み）

TEL・FAX　（03）5951-3571　毎週月～金曜日　AM10:00~PM4:00

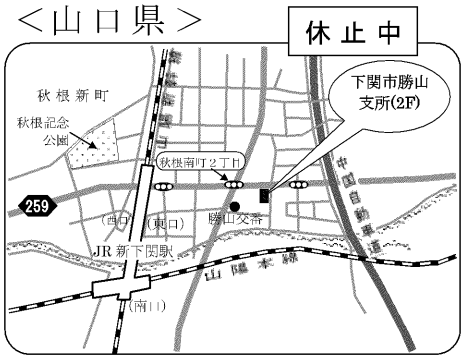
ホームページ　http://nar-anon.jp/

メール　naranon@sirius.ocn.ne.jp

2023 年 5 月 21 日　1/3

ナラノン　ファミリー　グループ
NARANON FAMILY GROUPS
ナラノン NSO(ナショナルサービスオフィス)TEL/FAX(03)5951－3571
受付：毎週　月~金 AM10:00~PM4:00
(土日祝祭日は休み)
〒171-0021　東京都豊島区西池袋 2-1-2
島辛目白ビソ 2-C

＜山口県＞

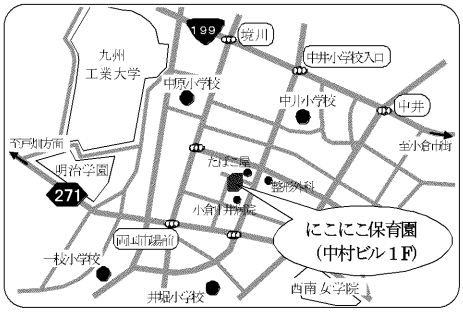


下関 第2土 下関市秋根南町２丁目 4−33
●下関市勝山支所（2F）
JR 新下関駅より徒歩で 7 分
サンデンバス新下関駅前より徒歩 5 分

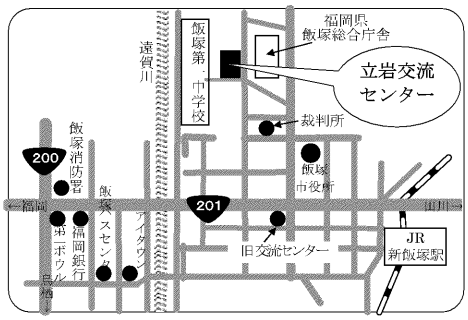
＜福岡県＞



北九州 第1土 第3水 北九州市小倉北区大手町 11-4
●北九州市立男女共同参画センタームーブ 4F
JR 小倉駅より徒歩 20 分(駅前バスセンターから内循環バス 138,110,134,27,45 番)
JR 西小倉駅より徒歩 15 分（駅前バスセンターからいずれも「ソレイユホールムーブ前」下車）



響(ひびき) 金 北九州市小倉北区中井 5-11-33 中村ビル 1 階
●にこにこ保育園
鹿児島本線　戸畑駅からバス 15 分井堀下車



飯塚 第2・4水 第1〜4土
飯塚市新立岩 8 番 13 号
●立岩交流センター
JR 福北ゆたか線新飯塚駅から徒歩 12 分

第 1･3･4･5 金曜は
オンラインミーティング



福岡 第 2 金 福岡市博多区山王 1-13-10
●福岡市立博多市民センター
地下鉄：東比恵下車徒歩約 15 分
バス：山王公園前下車徒歩約 3 分

第 1･3･5 火曜は
オンラインミーティング



福岡火曜 第 2･4 火
福岡市西区内浜 1-4-39
●福岡市立西市民センター
地下鉄：姪浜駅南口より徒歩約 5 分
バス：内浜バス停下車すぐ

第 1 木曜が祝祭日の
場合第 2 木曜に開催



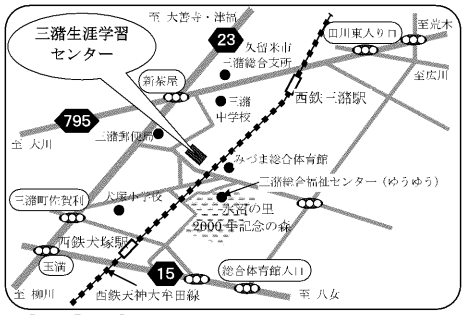
筑紫野万葉 第1木 福岡市中央区大名 1-12-17
●大名クロスガーデン（平尾バプテスト教会）
西鉄福岡駅より徒歩約 6 分
福岡市営地下鉄天神駅(２番出口)より徒歩約 6 分
福岡市営地下鉄赤坂駅より徒歩約 6 分
西鉄「警固一丁目」バス停(国体道路)より徒歩 3 分

ナラノン　ファミリー　グループ
NARANON FAMILY GROUPS
ナラノン NSO(ナショナルサービスオフィス)TEL/FAX(03)5951－3571
受付：毎週　月~金 AM10:00~PM4:00
(土日祝祭日は休み)
〒171-0021　東京都豊島区西池袋 2-1-2
島幸目白ピソ 2-C

＜福岡県＞

当面オンラインミーティング
（ZOOM）

フライデーヌーン 金

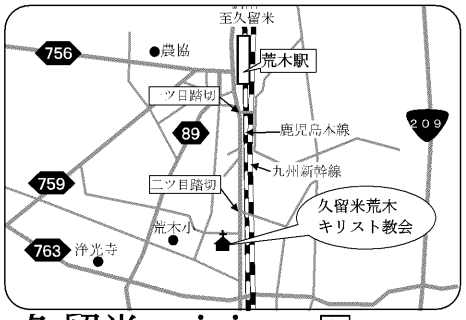


久留米第1~第4 土

久留米市三瀦町玉満２９４９−１

●久留米市三瀦町生涯学習センター

西鉄二瀦駅から徒歩約 10 分
西鉄犬塚駅から徒歩約 10 分



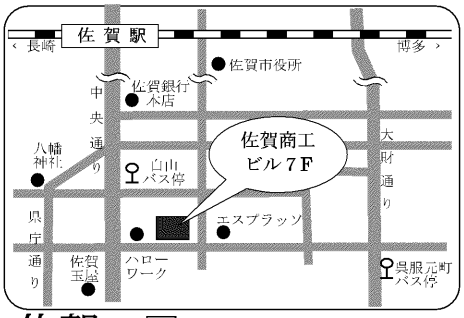
久留米-origin 第2水

久留米市荒木町荒木1450

●久留米荒木キリスト教会

鹿児島本線 JR 荒木駅下車、線路沿いに 700m 進み二ツ日の踏切の先から右折 70m 進み左側

＜佐賀県＞



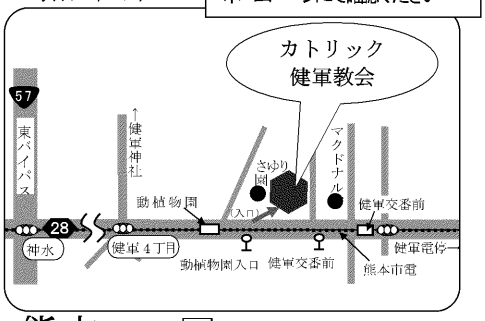
佐賀 月　佐賀市白山2-1-12

●佐賀市市民活動プラザ
(佐賀商工ビル７F)

JR 佐賀駅より徒歩約 10 分
白山バス停下車、徒歩１分
呉服元町バス停下車、徒歩７分

＜熊本県＞

オンラインミーティングの週あり，
ホームページにて確認ください



熊本第1~4 土　熊本市東区健軍 3-8-37

●カトリック健軍教会

市電　健軍交番前駅より徒歩１分
市電　動植物園入口駅より徒歩２分

2023 年 5 月 21 日　3/3

Ｇ Ａ 北 九 州

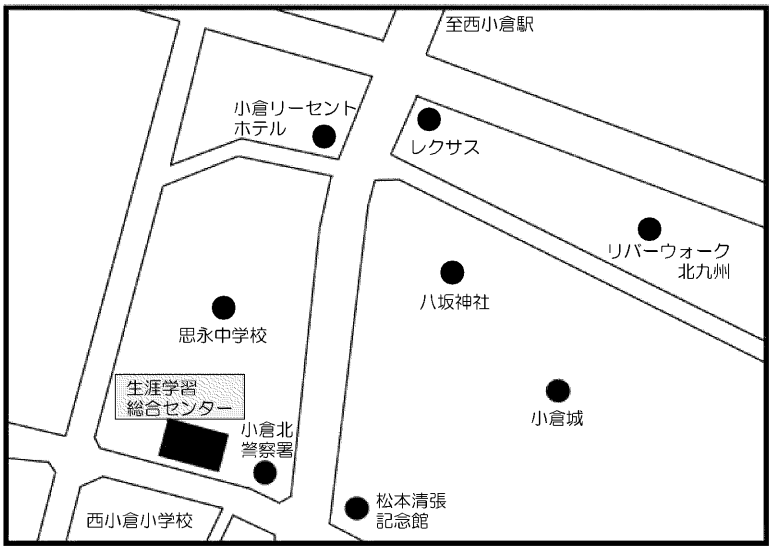
ＧＡ北九州　土曜定例ミーティングのご案内

病的賭博（ギャンブル依存症）という言葉をご存知でしょうか？
ギャンブルが原因で仕事・家庭・借金で大きな問題を抱えているのにどうしてもギャンブルをやめることができない、これは意志の問題ではなく病的賭博（ギャンブル依存症）という病気なのです。
私たちＧＡ北九州は、ギャンブル依存症からの回復するための自助グループです。
多くのメンバーがミーティングを通して過去の自分を見つめ、新しい人生を踏み出すために回復の道を歩んでいます。
一人で悩んでいるあなた、私たちと一緒に回復の道を歩んでみませんか？

毎週土曜日　：　１９：００ ～ ２０：３０

会　　場　：　北九州市立生涯学習総合センター
（北九州市小倉北区大門１丁目６-４３）

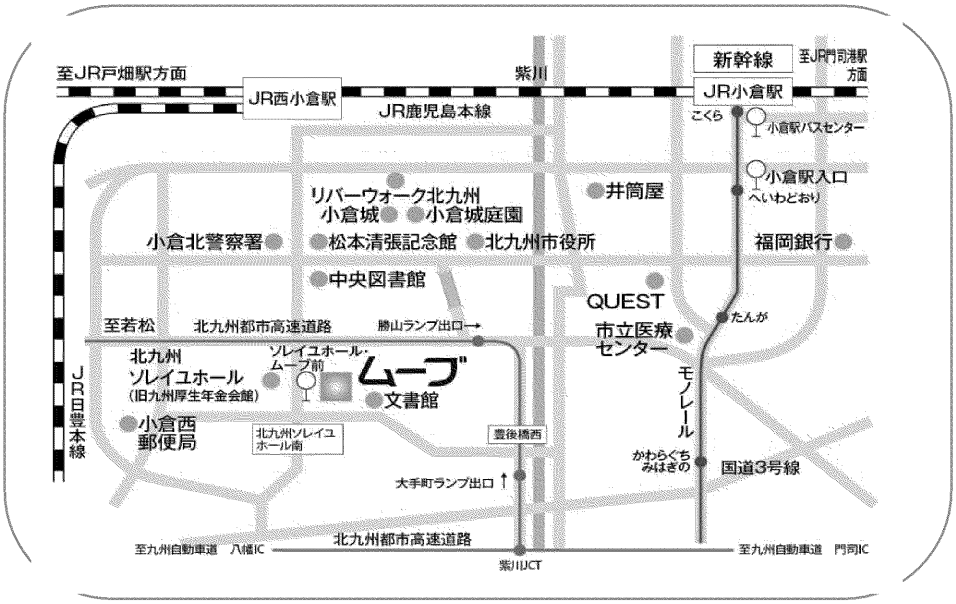
参 加 方 法　：　下記会場に直接お越しください。



GA 小倉グループ

ギャンブルをやめたい、やめたくても止められない、そんな方は一度ミーティングに参加して仲間（当事者）と経験を話し合ってみませんか？
経験を分かち合うことで、あなたがギャンブルをやめる手助けになると思います。

日時：毎週月曜　　18：30-20：00
　　毎週金曜　　18：30-20：00
会場：北九州市男女共同参画センター　ムーブ　4 階グループ活動室
　　（北九州市小倉北区大手町 11-4）
対象：ギャンブル・依存症に問題、関心のある方ならどなたでも大歓迎（オープン M）



◆ＪＲ西小倉駅より徒歩約１５分
◆西鉄バス　小倉駅バスセンター…２７・３６・４５・１１０・１３８
　　小倉駅入口…１５０・１７０・１９７
　　→「ソレイユホール・ムーブ前」下車
◆北九州都市高速　　勝山ランプ／大手町ランプ出口より約３分

お問い合わせ：一心　080-5600-4321
　　ぶち　070-9004-1407

ＧＡ八幡西グループ

ＧＡ（ギャンブラーズ・アノニマス）とは、ギャンブル依存症からの回復を目指す自助グループです。ＧＡ八幡西グループでは、ギャンブルはもちろん、他の依存症で悩んでいる方の参加をお待ちしています。

グループの運営は、ＧＡグループメンバーの献金でまかなわれていますので、会費・参加費はすべて無料です。今、ギャンブルによるトラブルや借金に悩んでいる方（ご本人はもちろん、ご家族・友人・関係者の方）の参加をお待ちしています。

日　時：　**毎週日曜日（午前９時３０分～１１時３０分）**

会　場：　**八幡西生涯学習総合センター**
〒８０６−００２１
北九州市八幡西区黒崎３−１５−３　コムシティ３階
（ＪＲ黒崎駅横）

形　式：　**オープンミーティング形式**

第１週　　ビジネス＆テーマミーティング
第２週　　ステップミーティング
第３週　　バースディ＆テーマミーティング
第４週　　ステップミーティング
第５週　　伝統（一致）＆テーマミーティング



●ＪＲ鹿児島本線 黒崎駅すぐ横　●無料駐車場はありません

連絡先　サン　０９０−１９７１−１２３３

八幡西グループ

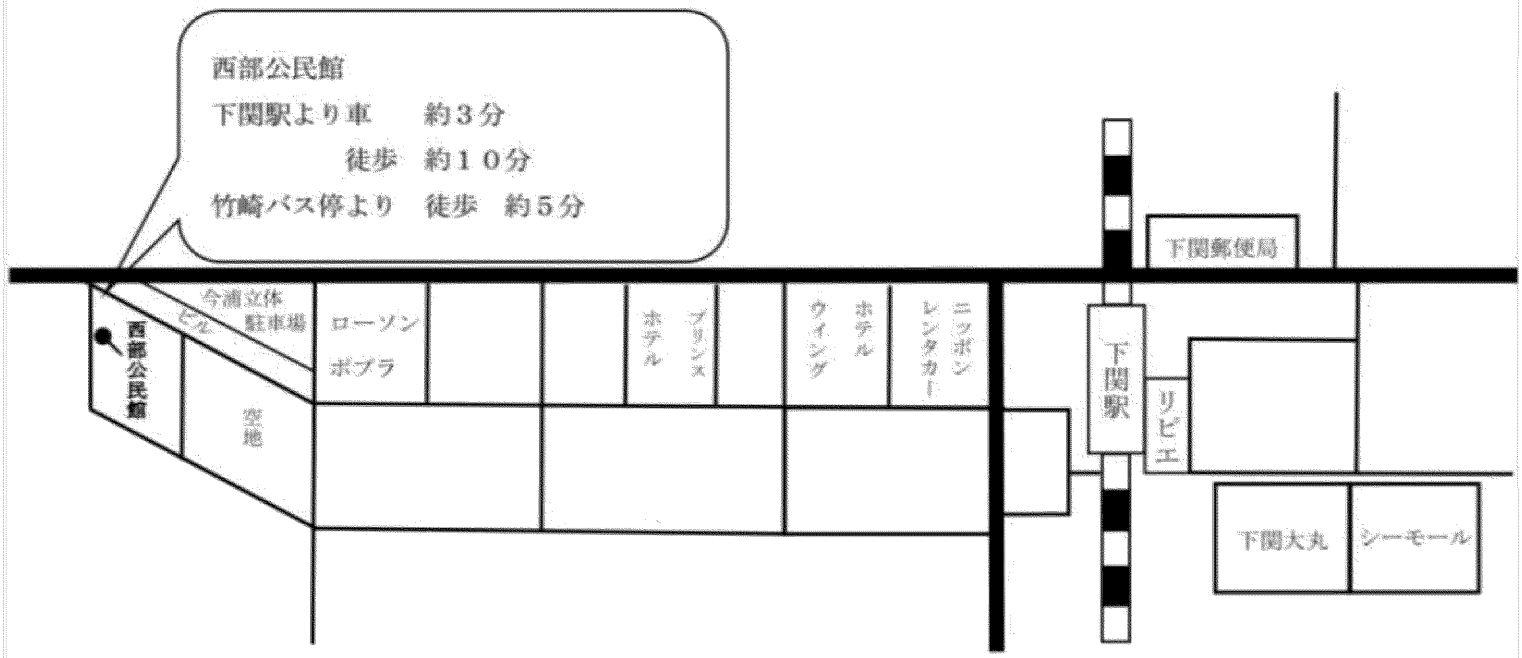
ＧＡ　下関ミーティング場案内

あなたは、ギャンブルで苦しみ悩んでいませんか？ギャンブルをやめたくても止められない！もう一人で悩まないで、同じ経験をした仲間たちとギャンブルの問題を解決していきませんか？会費も料金も払う必要はありません。我々は自分たちの献金で自立しています。ギャンブル問題だけでなく全てのアディクション（癖）の方々、医療、行政の方々、ご家族、友人などどなたでもミーティングに参加できます。気軽に参加してください。心より歓迎しお待ちしています。

●毎週火曜日　１９：００～２０：３０
場所：西部公民館　下関市伊崎町１丁目４番３０号

●毎週木曜日　１９：００～２０：３０
場所：西部公民館　下関市伊崎町１丁目４番３０号

●毎月第２日曜日　１４：００～１５：３０
場所：西部公民館　下関市伊崎町１丁目４番３０号



≪お問い合わせ先≫
ＧＡ下関グループ：からーず
電話番号：080－3885－4529
メールアドレス：umaru.umaru.12345@gmail.com

GAなかまグループ

ＧＡ（ギャンブラーズ・アノニマス）とは、ギャンブル依存症からの回復を目指す自助グループです。ＧＡなかまグループでは、ギャンブルはもちろん他の依存症で悩んでいる方の参加をお待ちしています。

グループの運営は、ＧＡグループメンバーの献金でまかなわれていますので会費・参加費は無料です。もう一人で悩まないで、同じ経験をした仲間たちとギャンブルの問題を解決していきませんか？（ご本人はもちろん、ご家族・友人・関係者の方も参加出来ます）

日時　**毎週土曜日　１９：００～２０：３０**

会場　**中間市生涯学習センター（中間市通谷１丁目 36-16）**

・ 筑豊電鉄、通谷駅から徒歩 10 分

※2023 年 9 月 1 日～2024 年 3 月 31 日は学習センター改修工事の為

下記に会場変更します

ハピネス　（中間市地域総合福祉会館）　２Ｆ視聴覚室

中間市通谷１丁目 36-10　　（学習センターとなり）

【問合せ先】ＧＡなかま　大阪　携帯：080-6437-0185

※ 参加の際に本名・住所・仕事先等を明かす必要はありません。
ご自分で呼び名をお決め下さい。アノニマスネームと言います。

GA ターミナル若戸

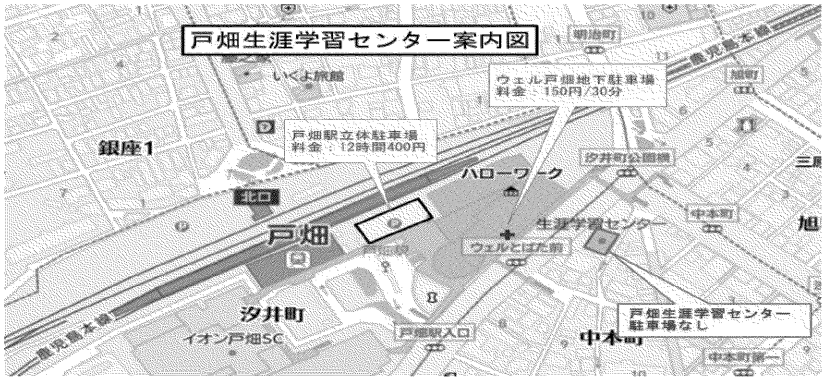
Gamblers Anonymous

GA(ギャンブラーズ・アノニマス)とは、ギャンブル依存症からの回復を目指す自助グループです。
GAターミナル若戸グループではギャンブルの問題で悩んでいる方の参加をお待ちしています。
ご本人はもちろん、ご家族、友人、医療関係者の参加もお待ちしております。 多くのGAメンバーが
ミーティングを通して過去の自分を見つめ、新しい人生を踏み出すために
回復の道を歩んでいます。もう一人で悩まないで、あなたと同じ経験をして来た仲間たちと
ギャンブルの問題を解決していきませんか？

グループの運営は、GAグループメンバーの献金のみでまかなわれておりますので、会費も料金も払う必要はありません。なお、参加の際に本名・住所・職業等を明かす必要もありません。

日時: 毎週日曜日　18:00～19:30

会場: 戸畑市生涯学習センター
第三集会室(2F)



ミーティング内容: オープンミーティング(どなたでもご参加いただけます)

第1週　テーマミーティング
第2週　ステップミーティング
第3週　GA ハンドブックミーティング
第4週　バースデー＆テーマミーティング
第5週　20の質問＆一致のためのプログラムミーティング

お問い合わせ:　GA ターミナル若戸　ケン　080－5613－3031
りゅう　090－9608－4044

ギャマノン八幡西

家族や身近な人がギャンブルで悩み苦しんでいませんか？



「誰にも理解してもらえない」「誰にも話せない」
そんな状況の中で溺れそうになっていませんか？

「ギャマノン」とは強迫的ギャンブラー（ギャンブル依存症）の家族や友人の自助グループです。

医師やカウンセラーなどは同席せず、同じ立場（強迫的ギャンブラーの家族・友人）の人たちが集まってミーティングを行っています。
ミーティングでは、抱えている悩みや苦しみを分かち合い、勇気と元気をもらいます。
参加するには資格も会費もいりません。
必要なのはただひとつ。強迫的ギャンブラーに悩まされている自分自身が幸せになりたいという願いだけなのです。
お気軽にお立ち寄りください。

● 日時　第１・３水曜日　19：00～21：00（祝祭日・年末年始休）

毎　週　土曜日　13：00～15：00（祝祭日・年末年始休）

※会場の都合により変更の場合があります。ギャマノンのホームページをご確認ください。http://www.gam-anon.jp/

● 場所　黒畑市民センター

（北九州市八幡西区幸神3丁目4-3）





無名の窃盗症者たちの集い

kleptomaniacs　Anonymous　クレプトマニアクス・アノニマス

KA 福岡グループ（北九州会場）ミーティングのご案内

あなたに窃盗症の問題はありませんか？

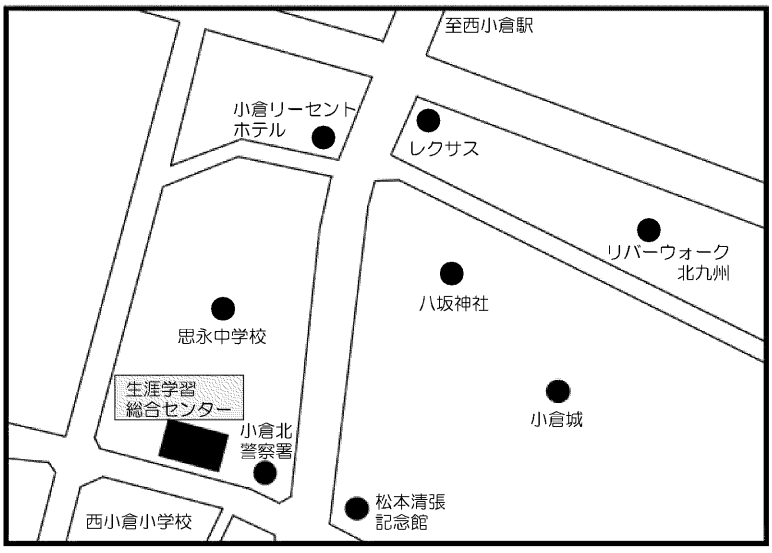
KA は、窃盗症者から回復を目指す自助グループです。KA 福岡グループ（北九州会場）では、定期的なミーティングを通して経験を分かち合い、回復を目指しています。ご自身の窃盗症の問題から回復したいと願っている方を心よりお待ちしています。

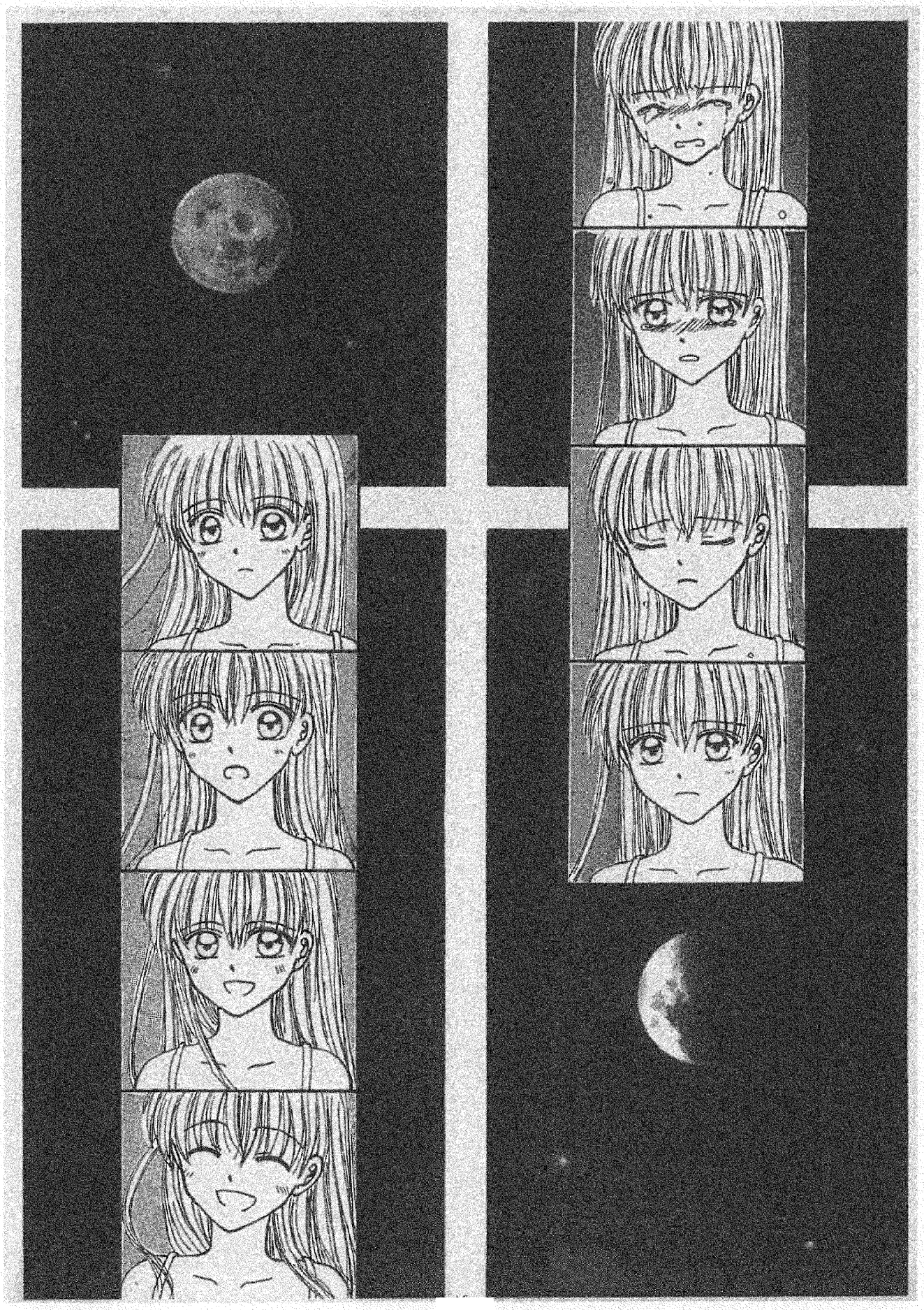
日　時　：　毎週水曜日　19：00 ～ 20：30

会　場　：　北九州市立生涯学習総合センター
（北九州市小倉北区大門一丁目 6 番 43 号）

※ミーティングは、クローズドミーティング（参加者は当事者のみとなります）
※会場に直接お越し下さい。
※会場は、1 階『本日の利用予定』[エレベーター横壁ホワイトボード]でご確認をお願いします。
※北九州市立生涯学習総合センターへの問い合わせは、ご遠慮下さい。

会場案内図（ＪＲ西小倉駅より徒歩１０分）





無名の性的強迫症者の集まり
ｾｸｼｭｱﾙ・ｺﾝﾊﾟﾙｼﾌﾞｽﾞ・ｱﾉﾆﾏｽ
Sexual Compulsives Anonymous

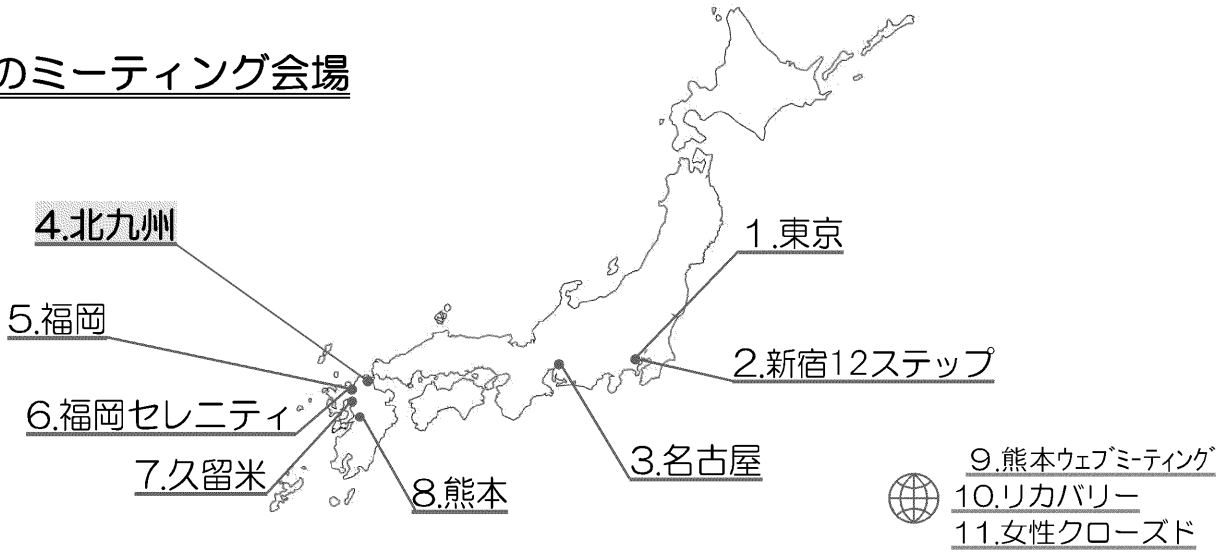
やめられなくて困っていませんか？

風俗・不倫・恋愛依存・出会い系・テレクラ
援助交際・ロリコン・乱交・ハッテン場通い
強迫的な自慰行為・のぞき・痴漢・性犯罪・・・

～SCA は性的強迫症からの回復のプログラムです～

◇◇◇

全国のミーティング会場



No	グループ名	開催日時	連絡先
1	東京	毎週金曜 19:30～ 第1土曜日 19:30～(Web)	scatokyo@gmail.com
2	新宿12ステップ	毎週日曜 10:30～	scashinjuku@gmail.com
3	名古屋	詳細はお問い合わせ下さい	scanagoya@gmail.com
4	北九州	毎週土曜日 18:30～	scakitakyushu@gmail.com
5	福岡	毎週金曜 19:00～ 第 2･第 4 日曜 15:00～	scafukuoka@gmail.com
6	福岡セレニティ	詳細はお問い合わせ下さい	sca.fk.serenity@gmail.com
7	久留米	第 1･第 3 日曜 15:30～	scakurume2@gmail.com
8	熊本	第 1･第 3 金曜 19:00～	sca.kumamoto@gmail.com
9	熊本ｳｪﾌﾞﾐｰﾃｨﾝｸﾞ	第2･4･5金曜 20:00～(Web)	sca.kumamoto@gmail.com
10	リカバリー（Web）	毎週月曜 19:30～	recovery_mtg_2021@yahoo.co.jp
11	女性クローズド（Web）	毎週木曜 21:00～	sca.women.mtg@gmail.com

Tips 【ミーティングの一般的な参加方法】

Q：どうやってミーティングに参加したら良いですか？

A：全てのグループが同じとは限りませんが、一般的な参加方法を案内しますので、ご参考にされてください。

1. まずは参加したいグループの連絡先にコンタクトを取ってみてください。事前申し込みは必要ありませんが、準備するものがある場合や、会場が急遽使えないなどの場合もあります。
2. 初回の参加時は SCA についての説明などがありますので、可能であれば 15 分前にご来場ください。ミーティング開始時間に間に合わない場合でも、ひとまず入室して部屋にいる人に声をかけて下さい。
3. SCA では本名を名乗る必要はありません。呼ばれたい名前(アノニマスネーム)をご用意ください。
4. ミーティングへの参加は無料です。SCA の運営はメンバーの自発的な献金で賄われています。

! ミーティングには、性的強迫症者（性依存症者）本人と自分がそうかもしれないと思われる方のみ参加できるクローズドミーティングと、現在本人に関わりのある、あるいは支援中の方（家族、友人、弁護士、医療・福祉関係）も参加できるオープンミーティングがあります。詳しくは各グループにお問い合わせください。

【お問合せ】

研究・取材目的、SCA 全般に対するお問い合わせはメールでお願い致します。

scajapan@gmail.com

090-6188-6398

https://www.sca-japan.org

∞∞無限会∞∞

MUGENNKAI

≪since 2001.10.31≫

北九州無限会はアディクション（嗜癖）＝依存症（ギャンブル・アルコール・薬物 etc）
からの回復を目指しているグループです

依存症＝コントロール障害

（やめようと思ってもやめられない状態）

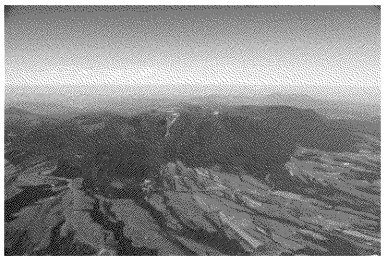
回復の中で、仲間と共に、断ギャンブル、断酒、断薬等同じ目標に向かう新しい仲間との出会い、安心できる居場所を築くことです。
その中で、自分を振り返り、考え方や行動パターンの修復をはかります。

～ミーティング会場のご案内～

≪北九州無限会≫
〇会場：黒畑市民センター
（住所：北九州市八幡西区幸神 3 丁目 4-3）
〇曜日：毎週火曜日（祝日・第 5 週日等の場合、会場変更があります）
〇時間：19:00-20:30



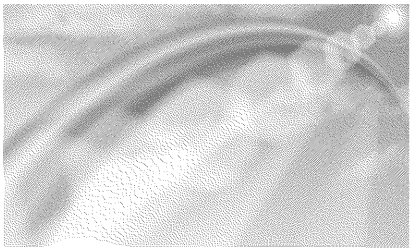
問い合わせ　080-5600-4321 （一心）
090-4982-5954(ウソップ)



ARB

エー・アール・ビー

since 2016



Addiction（嗜癖）からの Recovery（回復）への Bridge（架け橋）

アルコール・ギャンブル・薬物・ゲーム…　仲間とともに歩んでいく回復の道程

ARB ってなんだろう？どんなところだろう？　ひとりじゃ大変そうな依存症克服

同じ悩みを持つ仲間同士が集い、痛み・苦しみを分かち合ったり、励まし合ったり、気楽に語り合える『スペース』、ホッとできる『時空間』でありたいと我々は思っています。和気あいあいをモットーに意見交換や近況報告…

お互いの回復を願い、励まし合いながら活動している「セルフヘルプ・グループ／自助グループ」です

ARB は北九州市立精神保健福祉センター主管のエリアネットワーク「北九州セルフハート会議」の活動に参加しています

八幡厚生病院での学習プログラムや12ステップ等をベースに依存症からの回復や悩みに対処する力を身に付けていきたいと皆で取り組んでいます。医療機関退院後の孤独な状態を避けるための「交流会」・「憩いの場」・「居場所のひとつ」でありたい。ARB メンバーの総意だと思います。

会則や会費・参加資格などありませんので、ご本人はもとよりご家族、ご友人等が依存症でお悩みの方も気楽にご参加ください。

ミーティングのスケジュール／毎月		
第１週 木曜日	八枝市民センター	19:00～20:40 会場・時間帯の変更などはホームページでお知らせします
第２週 木曜日	八枝市民センター	
第３週 木曜日	八枝市民センター	
第４週 木曜日	黒崎コムシティ	
第５週 木曜日	黒崎コムシティ	

■北九州市立 八枝市民センター
筑鉄永犬丸電停より徒歩 12 分
〒807-0856 北九州市八幡西区八枝 3-8-1
TEL 093-603-1055

■コムシティ（八幡西生涯学習総合センター）
JR 黒崎駅 西側隣接の官民複合施設内3F
〒806-0021 北九州市八幡西区黒崎 3-15-3
TEL 093-641-9360

連絡先：岡原　TEL／080-3228-2692　E-mail／arb2016@zb.wakwak.com　URL／http://www.arb2016.com/

地域活動支援センター 北九州マック

アルコール依存症／ギャンブル依存症／摂食障害／買い物依存症
ゲーム障害／ご家族の問題・・・ｅｔｃ

もうひとりじゃない！マックはあなたのそばにある。

北九州マックとは

マックの名称は 1978 年に東京の山谷地区に開設された三ノ輪マック（現：みのわマック）に由来します。当時、回復の見込みのなかったアルコール依存症者がマックプログラムを使って徐々に回復へと向かいました。関係者からの称賛はその後の支援活動の基礎となり、そうした実績と多くの理解者に支えられてマックの支援活動は全国的に広がりました。その流れから、北九州マックを支える多くの理解者の支援のもとで 2012 年 6 月、北九州に開設されました。

北九州マックのプログラム

依存症からの回復に必要な要素は、主に次の 2 つと考えます。一つは、回復者の支えを利用することです。なのでマックでは相互支援グループ（ＡＡやＧＡなど）への参加を勧めています。また、ミーティングを中心とした参加者同士の分かち合いの時間を多くとっています。二つ目は、ステッププログラムの活用です。ＡＡ（アルコホーリクス・アノニマス）は 1935 年にアメリカで生まれた相互支援の運動です。そこで発生した 12 ステップの概念は、当時のアルコール依存症者の問題解決に画期的な成果を上げました。日本でも近年、この 12 ステッププログラムが見直されており、大きな成果を上げているようです。多くの依存症者が回復への道を歩き始めています。

週間スケージュール

○ 午前【10：30～11：30】ミーティング
（昼休み）
○ 午前【13：30～15：00】ミーティング
○ 夜　ＡＡ・ＧＡ・ＮＡなど自助グループへ参加

依存症者ナイトケア施設 クロップハウス（男性専用）

回復途上の仲間との共同生活の中で、ソブラエティ（アルコールや薬物を使用しない）やアブステナンス（賭け事をしない）で生活を送るための基礎作りに取り組みます。

女性ミーティング

毎月第 1.3.5 月曜日　10：00～11：30
女性限定。当事者、ご家族、支援者など依存症でお困りの方ならどなたでも参加可能です。
男女共同参画センター・ムーブ４Ｆ活動室にて

家族教室

依存症は家族を巻き込む「病」の代表とされています。家族が疲弊していては、充分な支援ができなくなります。上手にご本人と付き合っていけるように家族教室で少しずつ学んでいきましょう。
第 3 木曜日 18：00～20：00・北九州マック内

相談支援・プログラム利用は無料！
※料理実習やレクリエーションの実費、移動の際の交通費などは個人でご負担いただきます。

ご家族・支援者からの相談もお受けいたします

北九州市小倉北区大手町 6-27
管工事協同組合ビル３Ｆ
ＴＥＬ：093-967-7691
http://japanmac.or.jp/kitakyushumac/

NPO法人PLANET 北九州ダルクデイケアセンター&Mars

依存症とDARC(ダルク)

依存症は本人の意志の強弱や性格の問題でなるわけではなく、依存する物質や行為を使用したことがあれば誰でもなる可能性があります。しかし、適切な相談や治療により自分らしい日常生活を取り戻すことができます。

問題解決のためには、専門的なプログラムを行い仲間同士で希望と経験を分かちあい支え合いながら時間をかけて過去の習慣や考え方、価値観を振り返り変えていく事が必要です。

北九州 DARC は平成 9 年から活動を開始し、現在、日中の活動場所は「北九州市地域活動支援センター」として、夜間宿泊施設はグループホーム「Mars」(旧プレジャーハウス) として活動しています。

北九州DARCのプログラム

スタッフは主に依存からの回復者で構成されています。 ダルクでは、同じ依存症という病気を抱えた仲間同士が出会い、ミーティング (集団精神療法) を通じて経験を分かち合うことが回復の第一歩です。 また、認知行動療法、12 ステップの分かち合い、依存症セミナー、マインドフルネス瞑想、レクリエーション、運動など回復を目指したプログラムを行っています。 利用期間は個人差がありますが、基本約 1~2 年間です。



週間スケジュール

	10:00~11:00	13:30~14:30	19:00 ~
月	ミーティング	セルフケア ストレスケア	相互援助グループのミーティング (NA,AA等) もしくは、ダルクミーティング
火	ミーティング 第1,3はヨーガ療法	ミーティング	
水	ミーティング	ステップミーティング	
木	ミーティング 第1,3は認知行動療法	ミーティング	
金	ミーティング	ミーティング	
土	ミーティング	レクリエーション	
日	デイケア休み (セルフケア)		

ダルクの利用の流れ

1. まずはお電話ください

お電話の際に面接日時を予約して頂きます。ご本人、ご家族どちらかだけの相談でも結構です。支援者、関係者の方も可能です。

お問合せ 093-923-9240

2. 面接

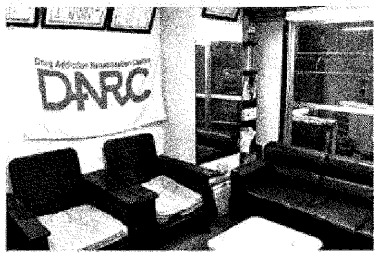
スタッフが面接にて話をお伺いします。

3. 体験利用

1~30 日程度の体験をして頂いたあと、最終的な利用を決めていく事も可能です。

4. 利用開始

- 通所プログラム開始 (デイケアでの回復プログラム)
- 入所の方はデイケアでのプログラム + Mars での共同生活
- 個別支援 (相談、生活の支援など)



Mars (旧プレジャーハウス) グループホーム 入所にあたって

1. 入所または通所の決定

連絡を頂いた後、職員が面接を行います。 施設紹介、約束事などのガイダンス後、一定の観察期間を終了後、入所可能か否かを判断し、本人同意のもとで入所または通所を決めます。

2. 住居及び居室

住所 : 北九州市小倉北区内木造二階建て 居室数 4 室 談話室 1 室 / サテライト : 1DK 定員 :5 名

3. 注意事項

①薬物・アルコールの持込み及び使用は禁止。
②門限は 23 時です。
③暴力があった際は利用中止になります。
④ギャンブル、異性との交際は認められません。

4. 入所費用及び手続き

① 入寮の場合
(Mars + デイケア利用 : 家賃、生活費、光熱費、日用品費、設備維持管理費)
120,000 円 (応相談 / 保護受給金額で可)

② 通所の場合 (デイケア利用料)
10,000 円 (応相談 / 生活保護の方無料)

※諸事情により経済的に困難な場合は面接時にスタッフにご相談下さい。一緒に考えていく事ができます。
※公費 (生活保護等) による施設利用も可能です。※通所、入所中の医療費は実費になります。

ＡＣｏＡ（ Adult Children of Alcoholics ）

小倉グループ（北九州市）

一緒に回復
しませんか

（ＡＣｏＡホームページ http://sites.google.com/site/acoajpn/）

アダルトチルドレン・オブ・アルコホーリックスは、アダルトチャイルドのための 12 ステップ・グループです。ACA WSO が 2006 年に刊行した "Adult Children of Alcoholics; Alcoholic / Dysfunctional Families" 通称『ビッグ・レッド・ブック(BRB)』をテキストに、ミーティングを行っています。ACA は、自己否定感や見捨てられ不安など、機能不全家族に育った問題を分かち合うことができる、安全な場所です。わたしたちは、あなたをこころから歓迎します。気楽に一緒にやりましょう。

「アダルトチャイルド」という言葉は、アルコールなどの機能不全家族で育った大人たち（過去の虐待・ニグレクト（無視）を体現している特徴的な性質を持つ）を指して使われる。ＡＣＡには、アルコールや薬物のない家族で育った大人たちもいる。このようなメンバーたちは、アルコール家族に見られる虐待・自己否定感・見捨てられの'特徴'を持っている。（＊裏面ランドリーリスト参照）

日 時 ： 毎週水曜日（無休） １８時００分から１９時３０分

第一水曜日　ＢＲＢリーディング　　第二水曜日　ＢＲＢリーディング

第三水曜日　ＢＲＢリーディング　　第四水曜日　ＢＲＢリーディング

第五水曜日　スピーカーミーティング

会 場 ： 北九州市立男女共同参画センター・ムーブ（＊会場へのお問い合わせはご遠慮ください）

住所：北九州市小倉北区大手町１１番４号

*ムーブで開催されていない場合は、北九州マック（小倉北区大手町 6-27 ムーブから徒歩５分）で開催しています。



◆ＪＲ西小倉駅より徒歩約１５分

◆西鉄バス 小倉駅バスセンター…２７・４５・１１０・１３４・１３８

小倉駅入口……７６・７９・１７０・１７５→「ソレイユホール・ムーブ前」下車

◆北九州都市高速 勝山ランプ／大手町ランプ出口より約３分

＊acoakokura@gmail.com（グループのメールアドレス）不明な点がありましたら、お気軽にお問合わせください！

夫や周囲の人との関係で悩んだり、生きづらさを抱えたりする女性の

語り合いのグループ ひだまり

夫や、周囲の人との関係でうまくいかないことが多い。
女性としての生きづらさを感じている。
子育てを通して、育てづらさを感じている。
親との葛藤に、特に母親や娘との葛藤に戸惑っている。
自分はＡＣではないかと思っている。

どこにでもいそうな人たち・・・、
ひだまりは、そんなあなたのためにあります。

心の中で、もうひとつの自分が苦しんでいませんか?
一人で悩まないで、みんなと一緒に分かち合いませんか?

自分の悩みや困っていることを話し、人の話も聴き共感し、
人とのつながりを感じながら、生きる力を得て
少しずつ問題を受け止め、解決していきます。

８０分間のミーティングは北九州市小倉北区内で行っています。
参加費３００円ですが、リモート開催時は無料です。

緊急支援の必要がある場合のため支援者が入ります。
先ずは連絡をお願いいたします。

お問い合せ先

NPO法人FOSC(フォスク)

Eメール contact@npo-fosc.com

メールのみでの問い合わせです

URL https://www.npo-fosc.com/selfhelp/



性的被害体験や性的傷つき体験を持つ女性の

当事者グループ ひなたぼっこ

身体をさわられた、のぞかれた、性的な強要を受けたなど、
性的に納得できない体験で傷ついた。

被害体験による心の痛みからの回復を行うために、
過去の体験や今の思いを表現できる場を提供して、
つらい思いや日常の些細な出来事などの思いを共有します。

女性参加のクローズドのミーティングですが、
性別に関係なく、性的被害体験や性的傷つき体験を持つ人は参加できます。

性的マイノリティや男性の方は、
メールで問合後に電話にて参加の相談をお願いします。

８０分間のミーティングは北九州市小倉北区内で行っています。
参加費３００円ですが、リモート開催時は無料です。

緊急支援の必要がある場合のため支援者が入ります。
先ずは連絡をお願いいたします。



お問い合せ先

NPO法人FOSC(フォスク)

Eメール contact@npo-fosc.com

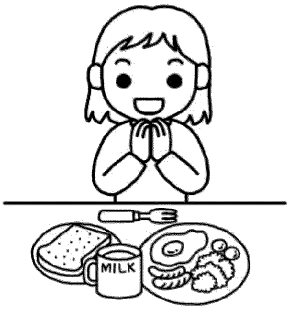
メールのみでの問い合わせです

URL https://www.npo-fosc.com/selfhelp/

《き み い ろ の 会》

摂食障害(拒食症、過食症)の子を持つ家族(とくにお母さん)の集まりです
◇ お母さん、自分ばかり責めていませんか？
◇ お母さんだけが 悪いんじゃありません！
◇ 同じ悩みを持ってるからこそ、痛みがわかります。
◇ 全部吐き出して、楽になりましょう。
◇ そして、次の一歩をふみだしましょう。

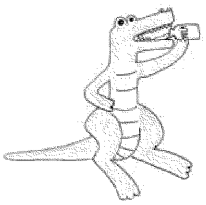
◎ 日 時:毎月第３水曜日
PM 1:00～3:00
◎ 場 所:ウエルとばた 6F
北九州市戸畑区汐井町1番6号
○ JR「戸畑駅」南口から徒歩1分
○ 西鉄バス、市営バス 戸畑駅バス停前
◎ 連絡先
≪Eメール≫
kumiko_mamachari_go@yahoo.co.jp(みなみ)



～きみいろの会は～

『あなたは あなたの色でいいんだよ』と、娘がつけてくれました。

代表 みなみ



NPO 法人
STEP・ 北九州

不登校、ひきこもりを考える集い

事業目的

不登校、ひきこもりなど様々な生き辛さを体験した若者達やその家族の活動を中心に、そこから生まれる出会いを通して自他への理解を深め、共に育ちあい支えあうことを目的として事業を展開します

団体経緯

- 1991年 1月～　任意団体「 学校に行かない子どもを支える会・ 北九州」を設立し、親や当事者の会、講演会、フリ ースペース活動などに取り 組む
- 2007年 6月～　「 STEP・ 北九州」と名称変更して活動の充実を図る
- 2009年 8月～　NPO法人STEP・ 北九州として認証される。
- 2009年10月～　ウェルとばた2 階にて、北九州市ひきこもり 地域支援センター「 すてっぷ」としての事業開始

事業内容

1. 相 談 事 業 ： 電話相談、面接相談、訪問相談など必要に応じた相談や情報提供
2. 各種イベント ： 講演会、講座などの企画運営
3. フリ ースペース事業 ： 支援センター内や市内数箇所での共催による居場所づくり
4. 体験事業 ： 関連機関との連携による就労やさまざまな体験に向けてのサポート
5. 広 報 事 業 ： 通信紙発行、HP、インターネットラジオ番組制作など
6 .親の会、当事者会のサポート ： 「 家族会」「 Be あい」の運営に関する側面的支援

対 象

不登校、ひきこもり 経験のある概ね1 8 歳以上の方、及びそのご家族
＊精神障害、知的障害、発達障害が主な背景ではない社会的ひきこもり 体験者が対象です

＊＊＊＊ 関心のある方はまずお問い合わせください ＊＊＊＊



所在地

〒804-0067　北九州市戸畑区汐井町 1 番 6 号ウェルとばた 2 階
北九州市ひきこもり 地域支援センター「 すてっぷ」
Tel ：(093) 873-3130　E-mail : step@step-kita.com
URL : http://www.step-kita.com/

誰でも参加できるフリースペースです

フリースペース「やわらかカフェ」

やわらか♥カフェ

場　所 ： ウェルとばた２Ｆ北九州市ひきこもり地域支援センター内

対　象 ： ひきこもり当事者、家族の方、支援者、地域の人々etc

セルフヘルプグループ

Ｂｅあい

セルフヘルプグループ「Be あい」とは、社会的ひきこもり体験をした方の集まりです。同じような体験をしている参加者同士で、日頃困っていること・気になっていることを主題に「否定をしない」「対等な関係性」「守秘義務」のルールの中で、ミーティングを行なっています。それぞれの体験したことや、知恵を分かち合い、参加者それぞれが「自分らしく」生きやすくなれることを目的としています。ミーティングは当事者のみのクローズで行ないます。テーマによくなる話題は、対人関係、家族との関係、不安の対処、体調管理のあり方などです。

グループについてお知りなりたい方は下記の電話番号までお問い合わせ下さい。

【　対象者　】　概ね 18 歳　～　概ね 39 歳くらい

社会的ひきこもりの定義

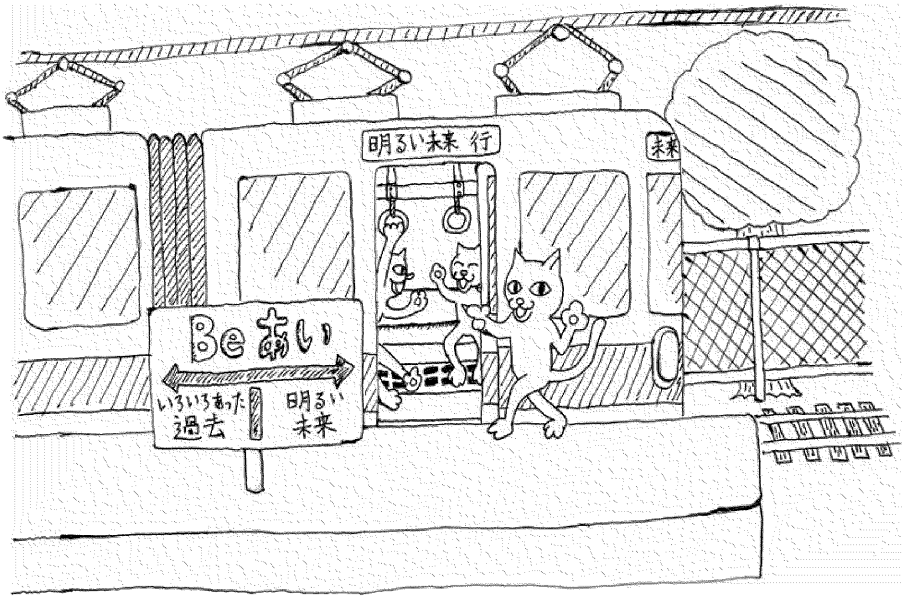
① 六ヶ月以上自宅にひきこもって、社会参加をしない状態が持続している。

② ほかの精神障害がその第一の原因とは考えにくいもの。

（精神科医：斉藤環氏による定義）

問い合わせ先　：

北九州市ひきこもり地域支援センター「すてっぷ」093（873）3130



空の会

うつ病、パニック障害の方たちの会です

精神科・心療内科で診断を受けている方が対象です

本人のみの参加となります

参加費無料

参加希望の方は
Soranokai00@gmail.com まで
連絡をお願いします

［北九州きょうだいの会］

北九州きょうだいの会は障がい者のきょうだいの為の会です。

自分と障害者のきょうだい、自分と家族、自分と家族を取り囲む社会の中で

自分に正直に生きることができずに悩みを抱えたままの方はおられませんか？

同じ障害者のきょうだいを持つ者同士として、きょうだいの会はありのままの

あなたを受け入れます。

あなたの人生がより良い人生になることがきょうだいの会の願いです。

きょうだいの会のミーティングは不定期です。

会の連絡先については、セルフヘルプ情報・北九州へご連絡下さい。

（世話人より）

この会の目的は、あなたの人生を一度棚卸し、あなたが生き直しをする為の

お手伝いをすることにあります。

もし、あなたが今、親や家族の為に自分を犠牲にしているとしたら、それを

苦しい、つらいと思ったら連絡をください。

＜連絡先＞

セルフヘルプ情報・北九州

URL　　http://shikitakyu.web.fc2.com/

E-MAIL　　shi_kitakyu@yahoo.co.jp

メールへの返信には少し時間がかかります。あしからずご了承ください。

利用者募集中

障害をお持ちの方の「働きたい」を応援します！
作業能力の向上・生活習慣の改善・接遇マナーの習得など
自立に向けてサポートします。

♪屋外作業♪
・清掃
・ポスティング

☆レストラン☆
・接客
・お弁当作り
・お菓子作り

◇室内作業◇
・組み立て
・箱詰め
・雑貨作り

【就労継続支援 B 型事業所】

ぜひお近くの事業所へ！見学お待ちしています！

● はぁとねっと戸畑
〒804-0092
福岡県北九州市戸畑区小芝三丁目 12-30
TEL:093-882-6648／FAX:093-883-6628

● コラボ北九州城野
〒802-0801
福岡県北九州市小倉南区富士見三丁目 1-5
TEL:093-941-5009／FAX:093-647-4085

● さんらいず小芝（レストラン）
〒804-0092
福岡県北九州市戸畑区小芝三丁目 12-14
TEL:093-883-7005／FAX:093-883-7889

● マイマイ工房黒崎
〒806-0022
福岡県北九州市八幡西区藤田一丁目 1-38
TEL:093-622-8191／FAX:093-622-8190

社会福祉法人あかつき会（法人本部）

〒804-0092
福岡県北九州市戸畑区小芝三丁目 12-14
TEL:093-882-2174／FAX:093-882-2205

Since 1998～

地域活動支援センター
ウエンディ本部

運営母体：特定非営利活動(NPO)法人　ウエンディ

☆趣旨☆

ウエンディは、障害（主に心の病）を持つ方の社会参加を支援します。

ウエンディ本部では、日中の居場所を障害のある方に提供します。
尚、運営スタッフは当事者、看護師が行なっており、他では理解してもらえない複雑な事情や、体験もここでは受け入れ合って仲間になれます。
メンバーひとりひとりの自立を支えるための、情報提供、憩いの場、フリースペースとなっております。
平日の9時から午後4時まで都合の良い時間帯に通所できます。　（※完全予約制）

ご利用までの流れ　：　電話で見学のご予約をお取り下さい（093－383－3169）。
主に、精神障害者手帳か自立支援医療で通院中の方ご本人が対象です。
電話が留守電の場合、お名前と連絡先を伝えてくだされば、こちらから連絡させて頂きます。
見学・利用体験後、登録してから、ご利用が可能となります。

ピア・カウンセリング　；　北九州市から委託を受けてピア・カウンセリング業務を行っています。
ピア・カウンセリングとは、同じ障害を持つ仲間どうしで情報を提供しあったり、体験を共有し、勇気づけたり、問題を解決する手助けを行うものです。
平日の 9:00 から 16:00 までの間の 30 分程度、月に5回まで無料で受ける事が出来ます。
当事者だけでなく、ご家族のカウンセリングも行っております。電話での相談は受けかねます。

＜活動内容＞

☆癒し☆
サウンドセラピー、レイキヒーリング等で心身共にリラックス

☆健康作り☆
ラジオ体操、笑いヨガ、気功等

☆創作活動☆
文章、絵、マンガ、会報作り等の作家活動等

＜連絡先＞

〒800-0025　北九州市門司区柳町2丁目2－8　柳町ビル2階
（※JR 門司駅、西鉄バス停より、徒歩で2、3分）
電話：　093－383－3169　ファックス：　093－391－2167
ホームページ：　https://www.wendy21.jp

ある日突然、子供・妻・夫・兄弟姉妹がわけのわからないことを…。
家にこもりがちになった…。 思い悩んで精神科クリニックを訪ねたら
「こころの病」と言われた。



「こころの病」にかかった子供・親・兄弟姉妹・配偶者の家族が集う会

あかつき会家族会

家族会の主な活動や例会

家族会では同じ悩みや苦しみを持った家族が気軽に集い、話し合い
精神障がいに対する正しい知識を学び、支え、励まし合う集まりを開いています。

【小倉支部】
みどりの会
♥
毎月第3土曜日 12:30-14:30
貴船市民センター
小倉北区白銀１丁目 5-8

【戸畑支部】
あやめ会
♥
毎月第3木曜日 13:30-15:30
ウエルとばた
戸畑区汐井町１番６号

【八幡支部】
おあしす会
♥
毎月第2土曜日 13:30-15:30
コムシティ
八幡西区黒崎３丁目 15-3

※開催日時や場所は会場等の都合により変更される場合があります。 例会へ参加される方は事前に確認をお願いします。

その他

- 家族のための心の電話相談 **TEL.093-600-2946** …… 月～土の13時~20時（祝日を除く）
- 歌とおしゃべりを楽しむ**「スイートメモリーズ」** …… 毎月1回開催
- 誰でも気楽に集まり話し合える**「サロンおあしす」** …… 毎月1回開催
- 同じ立場の家族が担当する**「家族による家族学習会」** …… 毎年5回開催
- 講演会、セミナー、勉強会、文化祭（作品展示）、スポレク大会等 …… 適時開催・参加



ひとりで悩まず
家族会に一度ご連絡ください。
お待ちしています。

あかつき会家族会
北九州市戸畑区小芝３丁目 12-30
TEL.093-882-2173　FAX.093-883-7815

特定非営利活動法人
北九州精神障害者福祉会連合会

手と手を組んで皆でいきたい

・・・福祉会連合会とは・・・

＊心の病を持ちながらも、回復への願いを込めて生活を送っている方々を支える家族の会です。
＊私たち一人一人にいま何ができるかを一緒に考えてみませんか？
＊病気のことを誰にも話せず独りで悩んでいないでご相談下さい。
＊ご家族の方を対象に、家族懇談会も開催しています。お気軽にご参加ください。

福祉会連合会運営事業所

利用者募集中!
見学、体験利用随時受け付けます
まずはご連絡ください

グループホーム

◇第一力丸サンハイツ
八幡西区力丸町8-18-201
TEL （093）691-8803

◇シティルーム大畠
小倉北区大畠2-3-2-101
TEL （093）230-0816

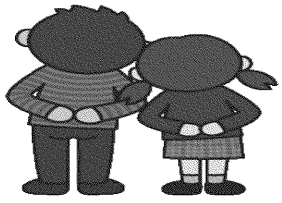
就労継続支援B型

◇スマイル門司
門司区清滝5-3-5
TEL （093）342-7339

◇なないろ
若松区高須南2-1-5
TEL （093）741-4383

地域活動支援センター

◇ひまわり
小倉北区太田町7-10-101
TEL （093）521-5009



お問い合わせ
特定非営利活動法人
北九州精神障害者福祉会連合会
〒801-0833 北九州市門司区清滝5丁目3番5号
TEL 093－342－7955
FAX 093－342－7956
e-mail:kita-fukushikai@kyp.biglobe.ne.jp

相談電話
平日 10:00～15:00
(093)342—7974

社会不安障害（対人恐怖症）、心臓神経症（パニック障害）、強迫性障害等で悩む方

ＮＰＯ法人
「生活の発見会」認定
北九州集談会

会員数：10 名前後（全国 1,800 名前後）
集談会：発足年月日 1977 年 8 月
活 動 地 域 ：特に限定はしていない

＊上部団体：ＮＰＯ法人「生活の発見会」（全国組織・本部東京 1970 年発足）
＊1998 年に保健文化賞を受賞（厚生労働省・朝日新聞厚生文化事業団、NHK 厚生文化事業団後援）

連 絡 先 （本部東京）TEL03-6661-3800 （代） FAX03-3621-8555
NPO 法人「生活の発見会」ホームページ https://hakkenkai.jp
〒130-0001 東京都墨田区吾妻橋 2-19-4 リバーあみ清ビル 2F



対人恐怖症（人の視線が怖い等）、**不完全恐怖**（ドアの鍵やガスの元栓を何度も確認する・手洗いを繰り返す・気になって仕方がない等）、**不安神経症**（病気が怖い、意味もなく不安で堪らない、心臓発作のような症状が出るが病院では異常なしと診断される等）、**そのような症状に悩む人には森田療法の学習が、きっと役立つよ！**

森田療法とは森田正馬（慈恵医大教授・精神科医 1874－1938）が創出した我が国独自の精神療法です。現在では世界的に注目されています。当時は治す方法がないとも言われていた神経症を独自の方法により治療していました。森田先生の治療を受けた患者達はその後の社会で様々な活躍（医師、公認会計士、新聞記者、小説家など）をし、森田先生亡き後に、患者達の自助グループによる会を立ち上げました。それが「生活の発見会」の成り立ちです。

森田療法が適応となるのは「自己内省」のある人です。 自己内省とは簡単に言えば、反省心や自分を責める気持ちです。ドアの鍵が閉まっているのか何度も確認しながら「自分はしなくてもよいことを、なぜしているのだろう」と思う気持ちです。自己内省がないと森田療法は適応とならないと言われています。

・当事者による自主運営の自助グループです。
・毎月第２日曜日　定例会開催
・時間：13：30～17：00
・場所：小倉南生涯学習センター
（無料駐車場あり）
・運営費：会員 500 円、非会員 500 円



★日本森田療法学会、岡本記念財団、精神科医の協力を得て活動を続けています。

北九州LD等発達障害親の会「すばる」

北九州ＬＤ等発達障害親の会「すばる」は、１９９１年に発足しました。「すばる（統る）」とは「一つにまとまる」意で、同じような悩みを持つ保護者が集まり、今から会を作り上げていこうとする思いを込めて会の名称としました。現在北九州市を中心に、通信会員も合わせて５０名ほどで活動をしています。
役員会で会の活動について話し合いを持ち、親の会ならではの活動を行うとともに、会報も年に３回発行しています。

私たちの活動

◆ レクレーション 年に１度、子どもたちが参加できる行事を計画しています。異年齢の子供たちが集い、お互いに助け合って生き生きと活動する姿が見られます。 ◆ 講演会 各分野の専門家を招いて、発達障害に関して理解を深めています	◆ グループ活動 子どもたちの年齢構成も幅が広くなり、ニーズも多様化してきたため、幼児・小学生グループ、中学生グループ、高校生グループ、青年グループの４グループに分け、グループに応じた活動を行っています。特に幼児・小学生グループは、年間５回程度茶話会を持ち、お互いの悩みの共有、情報交換などを行っています。

サークル活動

◆ わんぱくクラブ
親の勉強会です。大学の先生を講師に招き、隔月で行っています。年度を通じてテーマを決め、子どもたちの発達に関して様々な角度から学習しています。
◆スターズ
高校生以上の当事者の集まりです。毎月集まることにより、仲間意識が育ち、居場所となっています。
◆元気の会
子どもたちに様々な経験を通して、社会性を身につけさせようと取り組んでいます。農園のご協力を得て、四季折々の作物も育てています。

北九州ＬＤ等発達障害親の会「すばる」ＨＰ　http://ld-subaru.seesaa.net/

北九州言友会の紹介

言友会は吃音者のセルフヘルプグループで全国各地にあります。
上部組織として全言連（ぜんげんれん＝全国言友会連絡協議会）を組織し各地で連絡を取り合い全国的な活動を広げています。
北九州言友会は昭和43年に「吃友会」という名前で独自に発足し、すぐさま、福岡の仲間とともに「言友会」と改名し、全国でも有数の歴史と活動実績を誇ります。
現在会員数は約40名、毎回の例会には10名前後の会員が参加し、吃音について楽しく学びワイワイやっています。レクリェーション活動も盛んで、キャンプ、懇親会など仲間づくりに力を入れています。

例会日時
毎月第 2 土曜日（まれに変更になることもあります） 月 1 回
午後 6 時 30 分～8 時 30 分

会場
北九州市戸畑区汐井町1－6ウエルとばた6F 東部障害者福祉会館（TEL：093-883-5550）

会報
「ゆう and みい」を隔月発行。会員には「全言連ニュース」（隔月発行＝正会員のみ）とともに郵送。

入会資格
吃音に関心のある方、どなたでも。

入金方法
下記の入会金＋会費を郵便振替口座、または、例会時にお支払いください。
（見学参加は無料です。）

入会金
1,000 円

会費
正会員 年間 3,600 円（半年 1,800 円） 学生割引あり
　賛助会員 年間 1,500 円
本会の趣旨に賛同し、支援いただく人のために会報などの通信を主とします。
　会費納入 郵便振替
口座名：北九州言友会
口座番号：01760-7-21621

会長
　金子 哲弥
　〒809-0030 中間市中央 2 丁目 4-6 TEL＆FAX 093-245-2651 携帯 090-8220-5600
E メールは事務局（上村）へ uemura_t@leo.zaq.jp

ノーチラス会　　北九州地方会

（特定非営利活動法人日本双極性障害団体連合会）

のお知らせ

ノーチラス会とは、双極性障害（躁うつ病）だけに特化した自助グループで、患者さんやその家族、関係者などが集まり語りの場を設けています。

双極性障害を抱えながら生活する当事者、家族、そして関係者が集いあうことで、癒し、共感、安心、回復の場となるこの会を、北九州市で開催しています。

気分の波をコントロールし、自分らしい生活の仕方を工夫するには、同じ体験がある方のお話が実に説得力があるのです。貴方にとっての「生活の知恵袋」として、是非、本会を活用してください！

双極性障害の当事者、家族のかた、そして支援者の方々も、ご関心が向かれる場合はぜひご参加くださいませ。

参加対象の方

双極性障害の当事者、家族　、医療/福祉など支援者

活動内容

・1 か月に 1 回、地方会を行います。
・参加者全員で、日常のこと（生活リズム、仕事、家族や友人関係、服薬のこと、医療との付き合い方）について自由に語り合います。
・会員さん、会員でない方も自由にご参加くださっています。
・地方会に多くの方が参加していただけるように、ノーチラス会事務局からも広報を行っています
（HP,FB、ツイッター等）

集いの日時と場所、参加費

日時　　毎月第 4 土曜日の 13 時～16 時（予定）
場所　北九州市立男女共同参画センター・ムーブ　（北九州市小倉北区大手町 11 番 4 号）を中心に開催
（会場は予約状況により変更する可能性があります）
参加費　ノーチラス会会員は無料　　非会員は 1000 円
事前予約不要。当日直接会場へお越しください。※途中参加退出可能です。飲み物は各自ご持参ください。

毎月の地方会の確認は　下記 QR コードクリック！　（福岡地方会は毎月開催中　♫）

連絡先：bipolarktkysh@gmail.com
世話役：日本赤十字九州国際看護大学
メンタルヘルス領域教授
高橋清美



セルフヘルプ・グループとは同じ悩みや問題を持つ人たちが対等な立場で集い、体験を分かち合うことで、エンパワーする（力を得ていく）グループ活動です。私たちは、セルフヘルプ・グループの持つ経験と力に敬意と魅力を感じ、側面的に応援していこうとするボランティアグループです。

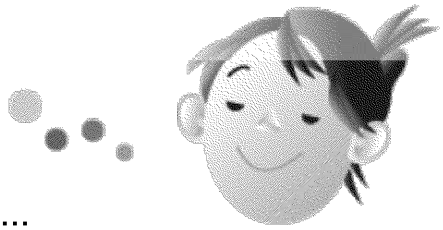
「セルフヘルプ情報・北九州」には、いろいろなセルフヘルプ・グループのメンバーや援助職として働いている人、セルフヘルプ・グループに関心をもつ人などが、ボランティアとして集い、活動しています。

活動の内容



＊　既存のセルフヘルプ・グループについての情報の収集と発信
＊　セルフヘルプ・グループについての理解を広める活動
＊　新たなセルフヘルプ・グループを作りたい人の情報を登録

このような方のご連絡をお待ちしています。



＊　こんなグループを探しています…
＊　このグループの連絡先を教えて欲しい…
＊　こんなテーマでグループを作りたい…
＊　同じ悩みを持つ人にわたしたちのグループのことを紹介して欲しい…

URL：http://park1.wakwak.com/~selkita

お問い合わせはＥメールでお願いいたします・・・

グループ情報お問い合わせメールアドレス　shi_kitakyu@yahoo.co.jp

ご投稿･諸連絡メールアドレス　selkita@am.wakwak.com

メールへの返信には時間がかかります。あしからずご了承ください

セルフヘルプ情報・北九州

会員募集中！

障害がある人をはじめ何らかの困難を感じている人が、自分にあった素敵な生き方を見つけていくために、仲間同士の支えあい「セルフヘルプ」という方法を使うことが広まってきています。
わたしたちは、エンパワメント（自分の力を取り戻し、発揮すること）をしたい人のもとにセルフヘルプに関する情報が円滑に届くように、また、セルフヘルプ・グループの活動が多様に成り立ち、活発に行える環境を作るように、側面から応援する活動を行っています。

セルフヘルプに関心がある方、私たちと一緒に活動してみませんか？

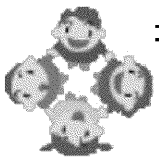
セルフヘルプ情報・北九州では、一緒に活動する仲間を随時募集中です。

■ 活動内容

◎ Ｅメールへの対応　　：　セルフヘルプ・グループに関する問い合わせなどへの情報発信
◎ ホームページの更新　：　セルフヘルプ情報・北九州のホームページによる情報発信
◎ 市民学習会などの開催　：　セルフヘルプ・グループに関する啓発活動

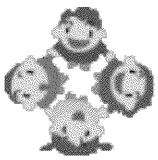
■ 年会費　現在はなし（今後活動内容によっては集めることを検討します。）

★ 関心をお持ちの方は、ぜひ一度、ボランティア会議にご参加ください。



コロナ禍など諸事情により現在は不定期開催です。オンラインやグループラインで適宜、会議を行っています。

＊参加を希望される方は、下記問い合わせ先へご連絡ください。



URL　http://park1.wakwak.com/~selkita

お問い合わせはＥメールでお願いいたします・・・

グループ情報お問い合わせメールアドレス　shi_kitakyu@yahoo.co.jp

ご投稿･諸連絡メールアドレス　selkita@am.wakwak.com

メールへの返信には時間がかかります。あしからずご了承ください

北九州 セルフハート会議

セルフヘルプ・フォーラム in 北九州'99 をきっかけに、北九州市とその周辺で活動中のセルフヘルプ・グループのネットワーク協議会が誕生しました。それが、北九州セルフハート会議です。

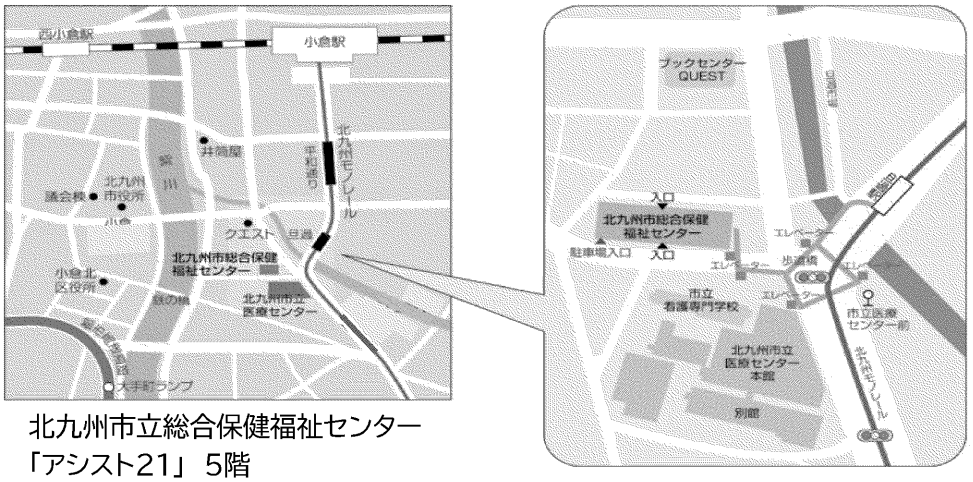
互いの違いを尊重しながらも、同じセルフヘルプ・グループという立場から、意見交換や情報交換を行っています。また、セルフヘルプ・フォーラム in 北九州の企画、運営も行っています。

各セルフヘルプ・グループの代表者が集うという形式ばったものではありません。セルフヘルプ・グループのメンバーで関心を持つ方なら、どなたでも参加し、交流いただけます。同じセルフヘルプ・グループの仲間として新たな出会いを楽しんだり、同じセルフヘルプ・グループとして共通する悩みを分かち合ったりしてみませんか？関心をお持ちの方は、まずご連絡ください。

定例会議のご案内

と き：毎月第4月曜日19：00～
（変更になることもありますので、事前にご確認ください）

ところ：北九州市立精神保健福祉センター
（北九州市小倉北区馬借1丁目7―1 北九州市総合保健福祉センター「アシスト21」5階）



北九州市立総合保健福祉センター
「アシスト21」 5階

連絡先：北九州市立精神保健福祉センター
TEL：093-522-8729 FAX：093-522-8776

リカバリー・パレード「回復の祭典」in 北九州

リカバリー・パレードってなに？

心の病や依存症、生きづらさなどに対する社会の無知や偏見を取り除くために、依存症などの精神疾患からの回復者および家族、友人、支援者、賛同者等が街頭パレードを行い、目に見える形で啓発を行います。

また、パレード参加を通じて参加者同士の交流を図り、依存症などの精神障害がある方への支援活性化へ繋げることを目的として実施しています。

年に１度開催しており、事前に広報し参加者を募集します。

令和２年度から令和４年度は、新型コロナウィルス感染症拡大防止の為、オンライン開催としましたが、令和５年度は皆さんで集まってパレードを行いました。※令和５年１０月７日（土）開催。

お問い合わせ：リカバリー・パレード北九州実行委員会　093-967-7691（北九州マック）



※チラシは令和５年度(２０２３年度)のもの



Illustrated by Ai Hosoya

-17-

表紙題字は当事者である匡巳（まさみ）さんが書きました。

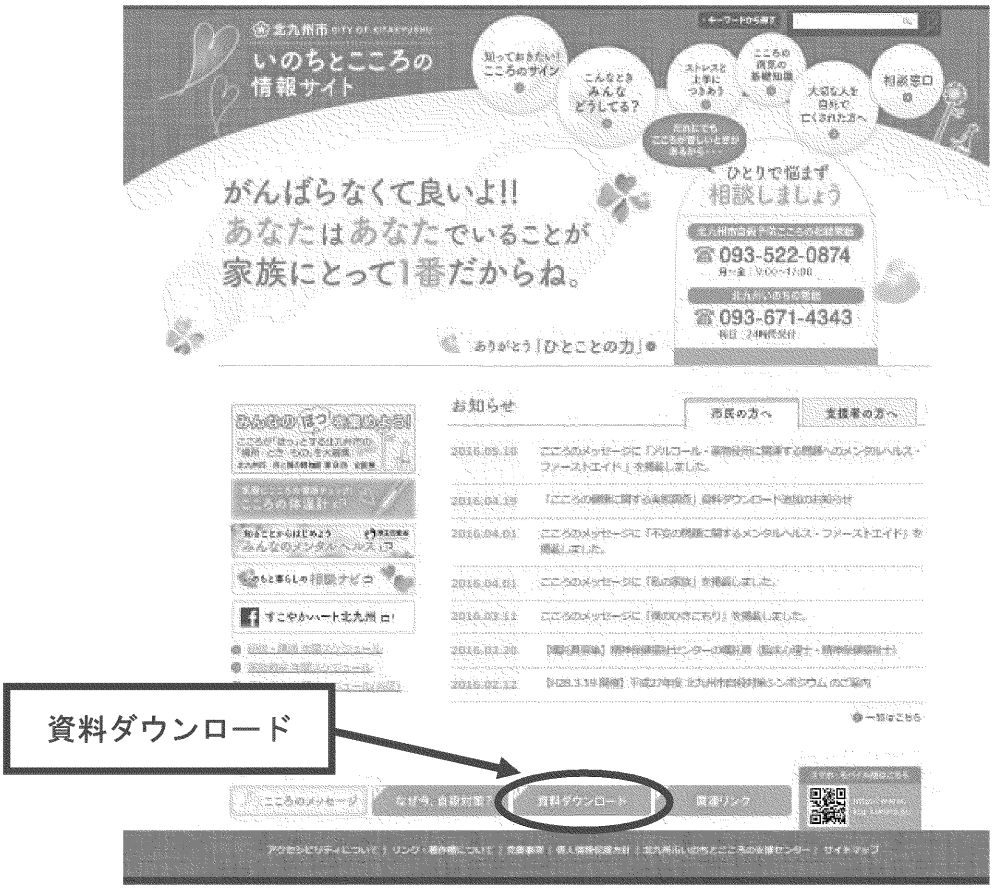
表紙デザインは、Ｔｓ九州の会の藤吉しのぶさんの作品です。

デザイン製作の言葉：
　キャラクター名は、ハートマンと呼び、みんなの心の中から出てきました正義の味方です。ハートマンは、自分自身を見つめるため、あなた達が住んでる地球を見るため、ロケットに乗り宇宙の彼方からあなた達を見つめています。

セルフヘルプ・グループ情報誌は「北九州市いのちとこころの情報サイト」の「資料ダウンロード」からも閲覧できます。

＜北九州市いのちとこころの情報サイト＞

URL:https://www.ktq-kokoro.jp　　QR コード



協　力　セルフヘルプ情報・北九州

連絡先　北九州市立精神保健福祉センター

〒802-8560　北九州市小倉北区馬借１丁目７－１　北九州市総合保健福祉センター5階
TEL093-522-8729　FAX093-522-8776

2311092B